Beneficii educative:
**Îmbunătăţirea abilităţilor de comunicare*
**Dezvoltarea capacităţii de a rezolva şi stăpâni evenimente mai plăcute sau mai puţin plăcute ale vieţii*
**Dezvoltă universul emoţional*
**Dezvoltă respectul de sine*
**Exprimarea emoţiilor şi a sentimentelor negative şi pozitive într-o manieră sănătoasă*
**Facilitează constituirea bazelor personalităţii*
**Favorizează autoaprecierea*
**Favorizează dezvoltarea încrederii în forţele proprii*

PRINT

Midoprint
Str.Petru Maior, nr.6-8, ap.9
400002 Cluj-Napoca, Romania
Tel:(004)0364 116 262
www.midoprint.ro

9 786069 286869

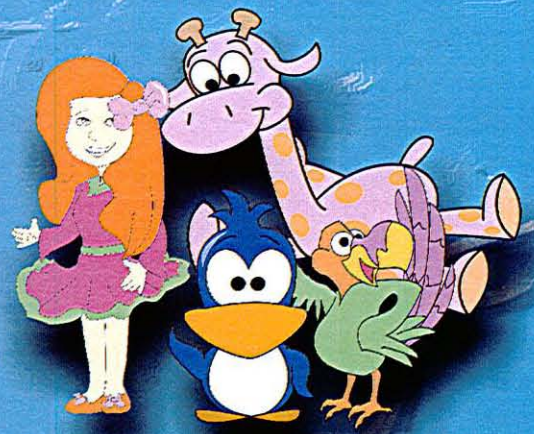
Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea VI

Poveşti care tratează tema morţii, a pierderii şi a bolii



www.jucariieducationale.ro

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea VI:

Poveşti care tratează tema morţii, a pierderii şi a bolii

Traducerea şi adaptarea în limba română:
Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea

Ilustraţiile: Valerie Solaz

Alternativă Socială şi Capital Uman
www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2011

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2011 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DAVIS, NANCY
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Partea 6 : Poveşti care tratează tema morţii, a pierderii şi a bolii. / trad.: Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea. - 2011. – ISBN 978-606-92868-6-9

I. Moldovan, Roxana Maria (trad.)
II. Gorea, Alexandra (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1
159.922.7

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-92868-6-9

Cuprins

Băiatul care era de părere că 13
Casa cea luminată 17
Copacii de pe munte 20
De cealaltă parte a uşii 25
Teama cea mare 28
Căprioara şi anotimpurile 32
Monumentul comemorativ 36
Omida înfricoşată 41
Poarta de fier 44
Thor 47
Tunelul din pădure 50
Veverița şi cutremurul 54
Zoreaua şi furtuna 57

Din aceeaşi colecţie, fac parte urmatoarele titluri:

- Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale
- Poveşti pentru probleme şcolare
- Poveşti care ajută în probleme legate de părinţi, rude, adopţie, creşterea copilului sau divorţ
- Poveşti care reduc şi elimină cosmarurile
- Poveşti pentru adulţi şi adolescenţi
- Poveşti care să ajute individul să facă fată morţii, pierderii sau bolii
- Poveşti cu Zâne moderne
- Poveşti pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Poveşti să ajute copiii să se deschidă în legatură cu experienţe traumatice sau abuz
- Poveşti pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele unui abuz
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele de traumă sau stres post-traumatic

Poveşti care tratează tema morţii, a pierderii şi a bolii

Poveşti care oferă suport
celor care jelesc,
celor care au suferit o pierdere afectivă şi/sau
celor care suferă de o boală care le schimbă viaţa

Doliul reprezintă o stare sufletească de adaptare pe care o persoană o experimentează pe măsură ce caută să afle semnificația pierderii abia suferite. De obicei, cea mai severă şi mai des întâlnită stare de acest fel este cea asociată cu pierderea cuiva drag. Totuşi, uneori oamenii trec printr-un proces de doliu şi atunci când pierd sau sunt o parte a propriei vieți, personale sau profesionale este alterată. Aşa se întâmplă în special atunci când imaginea de sine şi autoevaluarea sunt strâns legate de ceea ce s-a pierdut. De exemplu, un medic sau un avocat care își pierde dreptul de practică din cauza unor probleme de sănătate sau a unei conduite necorespunzătoare poate trece printr-o perioadă de doliu în încercarea de a-și redefini viața în lipsa unei cariere în domeniul respectiv. La fel se poate întâmpla și cu un atlet talentat a cărui carieră se scurtează din cauza unei leziuni sau a unei boli. Îndatorirea celui care jelește este de a se redefini în lipsa persoanei dragi care a decedat sau a acelei părţi speciale din viață care s-a pierdut.

Doliul este un proces natural prin care fiecare supraviețuitor trebuie să treacă, într.-o manieră proprie. Au fost identificate anumite etape ale doliului:
- Etapa 1: Șocul, Stupefacția și/sau Revolta;
- Etapa 2: Tânjirea și Căutarea;
- Etapa 3: Dezorientarea și Dezorganizarea;
- Etapa 4: Luarea unei decizii și Reorganizarea.
(Parkes, 1975)

Atunci când perioada de doliu este experimentată în mod firesc, persoana îndoliată trece prin etapele mai sus-menționate. Cu toate acestea, multe persoane susțin că oscilează uneori între etape, chiar și în decurs de câteva minute. Alteori pot rămâne prizonierii aceleiași etape timp de câteva zile.

În ciuda acestor tendințe, în mod normal, se raportează o îmbunătățire a stării sufletești după câteva săptămâni. De exemplu: "*Am câteva zile bune.*"; "*Încă mă simt îngrozitor, dar uneori îmi pot reaminti momentele frumoase avute împreună*"; "*Am mai multe zile bune decât zile rele.*" (Marcey, 1995)

Durerea neprocesată de individ a fost catalogată astfel: „reacţii morbide la durere" p. 67 Lindemann, 1979) sau „un doliu agravat" (Demi & Miles, 1987). Dar, se pare că este vorba despre o combinaţie între PTSD (Tulburare de Stres Posttraumatic) şi simptomele doliului. Tulburările de Stres Posttraumatic determină individul să rămână blocat în secvenţe retrospective (flashback-uri) repetitive, ceea ce interferează cu un progres normal şi sănătos obţinut pe parcursul celor 4 etape. Cu alte cuvinte, în mod normal doliul este trecut prin aceste etape, cu o diminuare treptată a durerii. PTSD nu permite stării de doliu să se amelioreze. În consecinţă, cel care jeleşte este blocat într-o etapa anume, iar simptomele nu se simplifică sau, oricum, se remarcă doar o diminuare insignifiantă a lor.

Pierderea unei persoane dragi, mai ales dacă se petrece pe neașteptate, iar persoana care moare este tânără, este adesea experimentată ca fiind un eveniment traumatic. Dr Marcey (1995) a studiat persoane care au pierdut pe cineva drag în împrejurări dramatice: crime, şoferi beţi, moarte subită, moarte accidentală. Ea a descoperit că peste 50% dintre cei care au supravieţuit pierderii unei persoane dragi şi au considerat-o ca putând fi prevenită, au continuat să prezinte simptome ale Tulburării de Stres Posttraumatic de la 5 până la 7 ani după eveniment.

Este important ca terapeuţii să înveţe să recunoască simptomele Tulburării de Stres Posttraumatic la cei care sunt în doliu. De asemenea, ei trebuie să cunoască tehnicile prin care să îi ajute să elimine repede secvenţele retrospective (flashback-urile), astfel încât simptomele doliului să poată fi tratate şi depăşite. Odată ce sunt eliminate simptomele Tulburării de Stres Posttraumatic, mulţi supravieţuitori descoperă că au parcurs multe dintre etapele doliului fără să își dea seama de acest lucru sau să le numească direct.

Doliul este o reacție emoțională la pierderea unui lucru care ne definește ca și persoană. Mulţi oameni corelează doliul cu moartea unei persoane dragi. Dar, doliul poate fi trăit şi în urma multor alte pierderi: divorţ sau ieşire dintr-o relaţie, pensionare sau pierdere a locului de muncă, pierdere prelungită a casei sau a proprietăţii din cauza unui dezastru natural, pierdere a unei părţi a corpului sau a unei funcţii, sau cazul unei boli fatale sau a uneia care pune viaţa în pericol.

Atunci când pierderea este una subită şi neașteptată, perioada de doliu adesea se prelungeşte. Dacă pierdererea este anticipată, atunci există şansa „prelucrării/gestionării" unei părţi a perioadei de doliu, înainte ca evenimentul în sine să se producă. În acest fel, impactul este puţin amortizat. Mai mult, există timp pentru „rămas-bun", pentru unele modificări şi/sau pentru redefinirea, mintală

şi emoţională, a modului de funcţionare a persoanei respective în perioada de după pierderea suferită (Davis&Marcey; 1994).

Atunci când intervine pierderea cuiva sau a unui lucru important, persoana care experimentează acea pierdere trebuie să realizeze atât o redefinire imediată, cât şi una pe termen lung, a lumii sale interioare (sentimente, atitudini, credinţe, planuri pentru viitor etc.), pentru a se putea adapta noii realităţi. Doliul este o reacţie adaptativă aceluia care supravieţuieşte unei pierderi afective, pe măsură ce caută sensul acelei pierderi. Deoarece fiecare persoană şi fiecare relaţie sunt unice, pierderea este experimentată în multe feluri diferite, în funcţie de ceea ce a fost pierdut şi de cât de important este ce s-a pierdut pentru funcţionarea zilnică a individului. Astfel, deşi el/ea îşi poate împărtăşi durerea cu alţii şi, poate obţine suport de la ei, gestionarea doliului trebuie facută numai de el/ea.

Chiar şi în anii 1940, se accepta faptul că reacţiile normale la o pierdere trebuiau să fie de scurtă durată, doar de câteva săptămâni. „Ar fi trebuit să treci peste asta până acum!" era o remarcă obişnuită, spusă celor care experimentau ceea ce în zilele noastre este apreciat ca fiind o reacţie tipică la pierdere. Odinioară, majoritatea adulţilor credeau că trauma şi moartea aveau un impact prea mic asupra copiilor. Era considerat adevărat mai ales atunci când adulţii nu discutau despre traume şi despre moarte cu copiii lor. Se presupunea că vor fi uitate şi, prin urmare, nu vor avea impact asupra creşterii şi funcţionării copiilor. Evident, că opusul acestor convingeri este adevărat. A ignora reacţia unui copil la o pierdere suferită, mâhnirea lui, poate provoca un impact negativ şi permanent asupra modului de funcţionare de mai târziu al acelui copil.

Convingerea că în cazul copiilor impactul unei pierderi sau a unei traume era mic îşi avea probabil rădăcinile în modurile diferite prin care copiii şi adulţii îşi exprimau tristeţea şi mâhnirea. Un copil poate experimenta o tristeţe adâncă, şi, totuşi, această emoţie poate să nu fie vizibilă. Expresiile faciale ale adulţilor şi limbajul corpului reflectă în general durerea, tristeţea şi retragerea în sine. Deşi adulţii nu sunt mereu trişti, arareori vor râde sau vor arăta altora că se simt bine. Nu este, însă, şi cazul copiilor. Copiii nu absorb experienţele şi emoţiile în acelaşi mod ca şi adulţii. Copiii par să compartimenteze diferit activităţile. În consecinţă, copiii îndureraţi pot fi adesea văzuţi râzând şi jucându-se cu alţi copii. Mai mult, o înţelegere lacunară a ceea ce semnifică pierderea sau finalitatea (moartea) este caracteristică copiilor.

De asemenea, spre deosebire de cei mai mulţi dintre adulţi, copiilor, mai ales celor aflaţi la vârsta anterioară adolescenţei, le lipseşte, în mod normal, abilitatea de a face o conexiune între modul în care reacţionează sau simt şi pierderea survenită. Totuşi, acest

lucru nu înseamnă că ei nu pot prezenta anumite simptome. Copiii îşi pot destăinui durerea în mai multe moduri, inclusiv: boli fizice şi dureri, iritabilitate, furie/irascibilitate, tristeţe, vină, anxietate/teamă, retragere în sine, regresie la statutul de copil mai mic, comportament de maimuţă, probleme cu somnul şi coşmaruri. Copiii pot dezvolta fobii legate de moartea lor sau de aceea a persoanelor dragi (www.kidsource.com/sids/grief.html; 2006). Desenele le pot scoate în evidenţă reacţiile, în special acea formă de artă unde predomină culorile depresive, precum: negru, maro şi gri. Adesea, randamentul la şcoală scade. Totuşi, dacă este întrebat de un adult: „De ce te comporţi astfel?", un copil în doliu va răspunde în mod obişnuit: „Nu ştiu!". Sau va inventa un răspuns (chiar considerându-l adevărat) care va avea prea puţin de a face cu durerea (doliul) lui.

Deşi moartea unuia dintre părinţi este unul dintre cele mai traumatizante incidente pe care un copil îl poate experimenta, el/ea poate să nu proceseze întreaga pierdere decât abia la vârsta adolescenţei. Înainte de această vârstă, copiii au puţine cunoştinţe despre modul în care pierderea unui părinte are impact nu numai asupra trecutului şi a prezentului, dar şi asupra viitorului lor. Maturitatea adolescentină permite conştientizarea faptului că părintele nu va mai putea oferi suport emoţional, nu va mai participa la competiţii sportive sau la evenimente şcolare, nu va mai participa la festivităţile de absolvire, la nunţi sau la alte evenimente importante. Experimentând aceste semnificaţii mai extinse ale pierderii, adolescentul/-a poate jeli o pierdere care a avut loc cu mulţi ani în urmă. La urma urmelor, doliul apare atunci când pierzi ceva care te defineşte.

Moartea mamei, a tatălui sau a unui frate/ a unei surori modifică pentru totdeauna dinamica modului în care interacţionează membrii familiei. Adulţii îşi pot jeli copilul mort sau partenerul de viaţă preaiubit şi mai bine de 2 ani (Marcey, 1995). Durerea îl face pe părintele în cauză să se retragă în sine şi să se izoleze complet, pe măsură ce viaţa i se reorganizează în lipsa celui care a murit. Prin urmare, un copil nu îl pierde numai pe cel mort, dar îşi pierde şi părintele rămas în viaţă, aşa cum era el înainte de evenimentul nefast. Deoarece copilul este dependent, centrat pe sine şi are un grad scăzut de înţelegere a pierderilor şi a durerii, închiderea în sine a părintelui(-ţilor) este intimidantă şi adesea terifiantă. Copilul care jeleşte are nevoie de un părinte puternic, stăpân pe situaţie şi pe care să se poată baza. În schimb, durerea pe care o resimte îl transformă în chiar opusul a ceea ce ar trebui să fie. Acest lucru determină o intensificare a anxietăţii copilului. Copilul tânjeşte după părintele care a existat înaintea evenimentului nefast. Drept răspuns, copilul poate fi scăpat de sub control sau se poate concentra numai

pe înveselirea părintelui care jeleşte, chiar poate prelua rolul de clovn al familiei. Asta nu înseamnă deloc că părintele nu reacţionează altfel decât aşa cum este de aşteptat. Doliul presupune nişte reacţii şi nişte etape care pot fi anticipate. Prin urmare, unele reacţii de-ale copiilor la pierderea unei persoane dragi pot fi catalogate drept răspuns la schimbările pe care pierderea suferită le-a cauzat modului de funcţionare al familiei, mai degrabă decât o reacţie la schimbările determinate de pierderea în sine.

Atunci când survine o pierdere afectivă, realitatea morţii acelei persoane dragi este în prim-planul gândirii copilului. Se poate ca el să fi crezut că pe parcursul vieţii lui nu va experimenta niciodată o pierdere. Dar, conştientizarea pierderii şi a morţii determină adesea o teamă obsesivă: aceea că părintele va muri, şi în special atunci când doar un părinte mai rămâne în familie. "Cine va mai avea grijă de mine?" este o reacţie normală a unui copil atunci când este informat asupra morţii unui părinte. Mai mult, deoarece copiii sunt dependenţi şi centraţi pe ei înşişi, adesea ei cred că sunt responsabili pentru moartea unei persoane dragi sau pentru divorţul părinţilor, sau pentru faptul că sunt abuzaţi, astfel adăugând la propria durere şi sentimentul de vinovăţie. Ezitarea de a amplifica suferinţa părintelui şi/sau asumarea responsabilităţii pentru moartea persoanei dragi sunt două motive pentru care, în mod normal, copiii nu discută despre tristeţea lor cu părintele care este în doliu.

Mai mult, deoarece, prin natura lui, copilul este narcisist, modul în care el/ea percepe pierderea unui membru al familiei este direct legat de modul în care părintele/-ţii lui/ei se ocupă de propria durere. Terapeuţii au descoperit faptul că un copil care îşi trăieşte durerea într-un mod neadecvat, are probabil un părinte care şi el, la rândul lui, suferă necorespunzător. În astfel de cazuri, a ajuta părintele înseamnă, de fapt, a ajuta copilul.

Atunci când ai de a face cu persoane care au experimentat pierderi afective mari, este important să înţelegi succesiunea etapelor procesului de jelire. Când pierderea a fost şi traumatizantă, cel care jeleşte poate rămâne blocat în Tulburarea de Stres Posttraumatic (PTSD) ceea ce intervine în procesarea durerii. O persoană care suferă nu poate trece prin etapele obişnuite ale procesului de jelire, decât atunci când PTSD este tratat cu succes. Mai mult, reacţiile la durere (previzibile şi normale) sunt adesea diagnosticate greşit, ca fiind depresie (imprevizibile şi anormale); atunci când durerea este greşit diagnosticată, tratamentul poate fi unul neadecvat şi ineficient.

Doliul presupune pierderea a ceva care îl defineşte pe om; este un proces care trebuie experimentat atunci când este vorba despre o pierdere profundă. Poveştile din această carte se

adresează copiilor, adolescenţilor şi adulţilor. Ele îi ajută să obţină o nouă şi/sau diferită viziune asupra pierderii, durerii şi dragostei. Sunt potrivite pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag, dar şi pentru cei care au experimentat alte tipuri de pierdere, inclusiv pierderea unui animal favorit.

Notă: Marcella Marcey, Ph.D., prietenă şi colegă, m-a ajutat foarte mult să înţeleg procesul doliului, prin lucrarea ei de dizertaţie privind Tulburarea de Stres Posttraumatic (PTSD) şi doliul. De asemenea, mi-a împărtăşit cunoştinţele ei obţinute în urma cercetărilor şi prin tratarea unor pacienţi care sufereau. O mare parte din informaţia asupra doliului a rezultat din experienţele autoarei, survenite din tratamentele aplicate indivizilor de toate vârstele care experimentaseră pierderi profunde şi traumatizante. Peste ani, sursele altor informaţii furnizate aici pot să fi fost uitate, dar valoarea informaţiei s-a păstrat. Nemenţionarea anumitor surse este involuntară.

„Doliul nu înseamnă uitare. Doliul face posibilă vindecarea, rememorarea, mai degrabă cu dragoste decât cu durere. Este un proces de sortare. Renunţi, unul câte unul, la lucrurile care s-au pierdut şi le jeleşti. Te agăţi, unul câte unul, de lucrurile care au devenit parte din tine şi construieşti din nou! (Rachel Naomi Remen, M.D.; "*Binecuvântarea bunicului meu*", pag. 38).

Băiatul care era de părere că...

Problemele vizate: copilul care se crede responsabil pentru o boală de care pot suferi sora şi mama lui.

Potrivită pentru: copii cu vârste cuprinse între 5 şi 9 ani.

Mesajul transmis: Nu eşti responsabil pentru boala sau durerea de care suferă familia ta sau lumea întreagă!

Metofore şi simboluri: - tornade, răsărit de soare = tot ceea ce nu poate fi controlat de un copil;
- îşi dorea să poată dispărea = modul în care un copil îşi conceptualizează aşteptarea morţii;

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul copilului; detaliile despre ceea ce crede copilul; structura familială; povestea poate fi adaptată şi pentru copiii care se cred responsabili şi pentru alte evenimente care, în mod evident, nu pot fi controlate de ei: un divorţ, moartea unui membru al familiei etc.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băieţel în vârstă de 5 ani. El se simţea responsabil pentru boala gravă de care sufereau mama şi sora lui. În timp ce era însărcinată cu sora băiatului, mama a contactat o răceală. Mai târziu s-a descoperit că era vorba despre un virus care ataca atât inima fătului, cât şi pe aceea a mamei. Sora băieţelului s-a născut cu partea stângă a corpului foarte umflată, din cauza modului în care virusul a interferat cu dezvoltarea normală intrauterină. Mama a trebuit internată în spital, puţin timp după ce a născut fetiţa. Starea ei a fost înregistrată ca fiind foarte critică. Pe urmă şi fetiţa a fost internată în câteva rânduri. Când starea celor două s-a ameliorat băieţelul a fost dus la şedinţe de terapie. Se pare că vina pe care el o simţea se trăgea dintr-un comentariu al mamei sale pe care l-a auzit fără să vrea. Ea relata că îşi amintea doar de o singură dată în care fusese bolnavă în timpul sarcinii, şi anume atunci când s-a molipsit cu răceală de la băieţel. (Mama nu încerca sub nici un fel să îl învinuiască pe el pentru boala de care suferea.) Dar băiatul a preluat responsabilitatea pentru situaţia în care se aflau cele două, deşi i s-a explicat faptul că nu era vina lui. Povestea de faţă şi-a dovedit eficienţa în rezolvarea problemei.

Băiatul care era de părere că...

A fost odată ca niciodată un băiat pe nume Bujor. El credea că datorită lui soarele răsărea dimineaţa. De asemenea, tot datorită lui soarele apunea seara. Bujor mai credea că din cauza lui apăreau tornadele. Atunci când vremea se înrăutăţea şi tornadele nimiceau totul în jurul lor, el se întrista.

Totuşi, el era mai tot timpul trist. Bujor era de părere că din cauza lui mămica şi surioara erau bolnave. Îşi spunea: „Sunt un copil tare rău pentru că le-am îmbolnăvit! Doar cineva cu adevărat rău ar face ceva atât de îngrozitor! Sunt o persoană groaznică! Poate că ar trebui să fug departe de casă şi să nu mă mai întorc niciodată! Ştiu că pentru ceea ce am făcut nimeni nu vrea să mă mai vadă!" El credea că era rău şi că îşi îmbolnăvise mămica şi surioara. De aceea era trist şi la fel era şi sufletul lui.

„Sunt atât de puternic... dar nu fac decât rele.", a şoptit el. Apoi şi-a dorit să poată dispărea.

Sora lui Bujor, Cristina, încă un bebeluş, era internată în spital. Băiatul o iubea tare mult şi vroia să o viziteze. El se învinovăţea însă pentru boala surorii lui. Credea că din vina lui Cristina a trebuit să fie internată în spital!

Atunci când Bujor a intrat pe uşa spitalului, a fost întâmpinat de un medic foarte special, pe nume Dr. Groza Ileana:

- De ce eşti aici? l-a întrebat medicul.

- Am venit să o văd pe surioara mea, i-a răspuns Bujor. Sunt o persoană foarte rea pentru că am îmbolnăvit-o. Din cauza mea Cristina este în spital!

Dr. Groza Ileana:era un medic foarte înţelept.

- Bujor, tu chiar crezi că tu ai îmbolnăvit-o pe sora ta?

- Mda..., a spus Bujor, înclinând din cap. Am îmbolnăvit-o şi pe mămica mea. Sunt foarte puternic, dar se pare că nu fac decât lucruri rele.

- Dacă ai atâta putere încât ai îmbolnăvit-o pe sora ta, atunci ar trebui să o poţi şi vindeca. Deci, vindec-o! i-a spus medicul lui Bujor.

- Ei bine, nu pot face asta, a spus el.

- Nu tu le-ai îmbolnăvit pe mama şi pe sora ta! Dacă ai fi atât de puternic încât să poţi îmbolnăvi pe cineva, atunci ai fi destul de puternic încât să şi vindeci!

- Nu m-am gândit niciodată la asta, a spus Bujor încruntându-se.

- Am auzit că tu eşti de părere că poţi face soarele să răsară...

- Mda....

- Vezi soarele de pe cer? Fă-l să meargă în cealaltă direcţie, i-a cerut medicul.

- Nu pot face asta, a spus Bujor.

- Bujor, dacă ai controla cu adevărat soarele, atunci l-ai putea face să meargă în orice direcţie ai vrea tu, i-a spus medicul.

- Nici la asta nu m-am gândit până acum, a răspuns băiatul.

- Declanşează o tornadă pe cer, chiar acum! a cerut Dr. Groza.

- De fapt, nici asta nu pot face, i-a spus băiatul şi a început să se simtă stânjenit.

- Bujor, nu tu eşti persoana care declanşează întâmplările neplăcute, a spus medicul şi l-a îmbrăţişat. Uneori lucrurile rele pur şi simplu se întâmplă. Nu sunt deloc din vina ta. De fapt, adesea nu este vina nimănui. Tu eşti un băiat foarte special şi îmi dau seama că îţi iubeşti tare mult mămica şi surioara. Nu le-ai îmbolnăvit tu!

- Cred că ai dreptate. Niciodată nu m-am gândit aşa, a spus el şi a început să alerge, tot sărind, spre camera în care se afla surioara lui.

Acolo, Bujor a luat-o în braţe şi i-a spus:

- Eu sunt fratele tău mai mare şi te iubesc.

Totuşi, nu mult după aceea, bebeluşul a început să plângă: Ue, ue, ue...

Băiatul s-a întristat repede.

- Am făcut-o să plângă! Am făcut-o să plângă!... spunea el gemând. Pot pune pariu că va şi vărsa! Şi va fi tot din vina mea!...

O asistentă l-a auzit pe Bujor vorbind şi i-a luat-o pe Cristina din braţe.

- Nu tu ai făcut-o să plângă! Toţi bebeluşii plâng, deoarece ei nu pot vorbi! a spus ea.

Apoi l-a dus pe Bujor în camera copiilor. Acolo erau mulţi bebeluşi. Trebuie să fi fost o sută, şi cei mai mulţi din ei plângeau.

- Bujor, tu i-ai făcut pe toţi bebeluşii aceştia să plângă? l-a întrebat asistenta medicală.

- Nu ştiu, a răspuns Bujor, închizând ochii pe jumătate, ca şi când s-ar fi gândit foarte intens.

- Dacă tu i-ai făcut pe toţi bebeluşii să plângă, atunci tot tu îi poţi face şi să tacă, i-a spus ea.

Dar Bujor nu a putut să îi oprească din plâns.

- Dacă într-adevăr tu i-ai făcut pe toţi să plângă, atunci ai fi în stare să îi faci şi să tacă. De vreme ce nu îi poţi opri din plâns, înseamnă că nu tu eşti responsabil de plânsul lor, nu-i aşa?

- Nu m-am gândit niciodată aşa, a răspuns Bujor.

- Bebeluşii plâng deoarece nu ştiu cum să vorbească, a spus asistenta. Singurul mod prin care un bebeluş poate atrage atenţia

cuiva atunci când îi este foame, când are nevoie de un scutec curat sau când vrea să fie ţinut în braţe, este plânsul. Tu nu plângi uneori, atunci când vrei atenţia cuiva?

- Mda, dar nu trebuie să plâng prea mult, a răspuns Bujor.

- Asta pentru că tu ai o voce şi le poţi spune oamenilor ceea ce vrei. Trebuie să plângi doar atunci când nimeni nu pare să înţeleagă ce se petrece în interiorul tău sau când nu ai cuvintele potrivite ca să explici cât de mult suferi. Atunci poţi să plângi, iar cei din jurul tău vor înţelege că ai nevoie de atenţia lor.

Bujor a spus:

- Mda, cred ca e adevărat.

După ce a discutat cu Dr. Groza Ileana şi cu asistenta medicală, Bujor a început să vadă altfel lucrurile. A înţeles că nu el le îmbolnăvise pe mămica sau pe surioara lui. Şi-a dat seama că nu el făcea soarele să răsară sau bebeluşii să plângă. De aceea, nu a mai vrut să fugă de acasă şi nici nu a mai crezut că este un băiat rău. Astfel că Bujor a ajuns să fie fericit cea mai mare parte din timp.

Bujor a crescut şi a devenit o persoană înţeleaptă şi grijulie. Uneori îşi amintea cum crezuse că el deţinea controlul asupra lumii şi, atunci, zâmbea. Apoi şi-a dat seama că o putea face pe Cristina să zâmbească. Aceea rămânea o amintire care îl făcea mereu foarte fericit.

Casa cea luminată

Problemele vizate: doliul prelungit datorită traumelor experimentate la locul de muncă; respingerea propriilor copii din cauza doliul şi a traumei.

Potrivită pentru: adulţii care şi-au pierdut partenerul de cuplu şi cei care au avut şi alte experienţe traumatizante.

Mesajul transmis: Poţi găsi o modalitate prin care să te eliberezi de toată trauma absorbită din experienţele trăite. Îţi poţi schimba starea de tristeţe astfel încât să poţi permite copiilor tăi să devină parte integrantă a procesului tău de vindecare şi a vieţii tale.

Simboluri şi metafore: - casa cea luminată = soţia care iubeşte şi care este, la rândul ei, iubită;
- întunecime în suflet = traumă, cauzată de experiențe de viață sau de la serviciu;
- lumina care s-a stins = soţia care a murit din cauza unei boli;
- părțile întunecate ale sufletului au început să capete putere = pierderea soției reprezintă momentul în care se declanșează o traumă nerezolvată din trecut iar capacitatea sa zilnică de funcționare este efectată;
- a construi ziduri în jurul tău = a te izola;
- pereţii i-au îngrădit viziunea = bărbatul nu a fost conştient de impactul pe care şi alte experienţe traumatizante l-au avut asupra calităţii vieţii sale şi de importanța gestionării perioadei de doliu;
- celelalte surse de lumină = copiii lui;
- cascada = subconştientul, destul de puternic încât să se elibereze de amintiri traumatizante;
- A găsit un mijloc prin care să permită celorlalte surse de lumină să-i vindece inima rănită. = A permis iubirii oferite de copiii săi să îl ajute să se vindece în urma pierderii soției sale.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: Povestea aceasta poate fi schimbată astfel încât să se refere la moartea unui bărbat.

Notă: Specialiștii care au de a face în mod obișnuit cu traume în meseriile lor (precum, polițiștii, echipajele de salvare și cele care se luptă cu focul, personalul de la Unitățile de Urgență și chiar terapeuții) observă cum, de cele mai multe ori, dragostea celor dragi lor ajută la atenuarea efectelor expunerii repetate la traumă. Dar, dacă, dintr-o dată, această iubire este pierdută, atunci combinația dintre doliul pentru pierderea persoanei respective și trauma experimentată la locul de muncă devine adesea copleșitoare. Povestea a fost scrisă pentru astfel de situații.

Casa cea luminată

A fost odată ca niciodată un bărbat înzestrat cu multe daruri. Cel mai mare dintre toate era o casă plină de lumină, care îi hrănea sufletul și îl inspira. La început lumina l-a ajutat să își dezvolte potențialul, să aibă încredere în el însuși și l-a îndemnat să meargă mai departe atunci când "drumul părea accidentat și presărat cu furtuni". Lunile, anii au trecut și casa cea luminată l-a umplut cu forță sufletească, i-a dat putere, povățuindu-l să își deschidă sufletul și în fața altor surse de lumină.

Bărbatul călătorea mult, departe de casă. Adesea se întorcea cu mintea, trupul și sufletul întunecate. Se prea poate să fi avut acele "pliculețe cu întuneric" de la o vârstă mai tânără. Cu toate acestea, el aduna din ce în ce mai multe, pe măsură ce înainta pe cărările vieții. Lumina casei era însă atât de puternică încât absorbea întunericul, oferind omului protecție. Uneori el chiar uita de existența acelor "pliculețe cu întuneric".

Apoi, după o vreme, lumina a început să pălească. În cele din urmă, într-o zi întunecată și tristă, s-a stins. Pierderea acelei lumini a deschis adevărate cratere dureroase, de mâhnire, în inima, mintea, trupul și sufletul bărbatului. Erau răni adânci și largi, care păreau nesfârșite. Parcă aveau o voce proprie, una care nu putea fi ignorată.

Bărbatul a tot călătorit prin lume, separat de acea lumină din casă, iar golurile întunecate din interior au devenit tot mai puternice. S-au extins și s-au unit, umplându-l cu nori întunecați, care nu doar i-au invadat mintea și trupul, dar au menținut rănile din suflet deschise și supurante. Apoi întunericul s-a extins, trecând dincolo de pielea bărbatului. A creat ziduri în jurul lui, ziduri care împiedicau lumina altor surse să îl vindece.

La început apropiații bărbatului l-au lăsat singur, oferindu-i timp pentru ca rănile să i se vindece. Apoi, când au încercat să se apropie de el, zidurile au acționat ca o barieră. În acel fel ele au îndepărtat o mare parte din ceea ce l-ar fi putut vindeca și întări sufletește. Deși erau invizibile, zidurilor aveau o forță pe care cei din jur o simțeau într-un mod care îi făcea să nu își mai dorească să îl deranjeze.

Bărbatul întâmpina dificultăți în a înțelege ce se întâmplase cu el, cu toate că simțea întunericul și rănile. Zidurile păreau să îi întunece vederea. Îl împiedicau să își dea seama de unde provenea întunericul și cum îl separa el de surse care l-ar fi putut ajuta. Întunericul a pus stăpânire pe tot ceea ce învățase, iar lumina cea strălucitoare a casei a devenit de prisos.

Într-o zi, în timp ce omul căuta răspunsuri, a dat peste o cascadă care se revărsa într-un izvor cu apă caldă și cu bule. A fost atras de acea apă, parcă simțind puterea vindecătoare a ei. Mai întâi a stat sub cascadă, iar apoi a plonjat în apa izvorului. Atunci, apa curată și limpede l-a curățat de întunericul din interior, iar zidurile dimprejur au căzut rând pe rând. Ochii săi au văzut și o altă realitate. A rămas acolo, în apă, permițându-i să alunge în continuare întunericul și să îi deschidă și mai mult ochii.

După ce a părăsit apele binefăcătoare, bărbatul s-a întors la casa care în trecut îi oferise multă alinare. Deși acum era întuneric afară, a putut observa că lumina din casă nu dispăruse. Rămăsese acolo, ascunsă după multe alte lumini, dar cu o formă puțin schimbată.

Omul privea acum altfel lucrurile. De aceea, a găsit o modalitate prin care să permită și altor surse de lumină să îi vindece inima rănită. Odinioară, când a fost întemnițat între ziduri întunecate, el a crezut că nu rămăsese cu nimic. Dar s-a înșelat. Înțelegea totul altfel și noua percepție l-a ajutat să includă în viața sa noi forme de lumină, ușor diferite.

Zilele și nopțile s-au trecut, bărbatul urmându-și călătoria prin viață. Pentru a cinsti casa luminată, el a început să folosească tot ce l-a învățat lumina aceea care i-a dat forță interioară. Şi făcând asta, omul a conștientizat faptul că și-a permis sieși să devină o adevărată sursă de lumină. În același timp, el a învățat să folosească orice urmă de întuneric rămasă, oricât de mică ar fi fost ea, ca sursă de inspirație și de cunoaștere.

Copacii de pe munte

Problemele vizate: În mod obișnuit, atunci când unul dintre părinți este în doliu după partenerul de cuplu, el/ea reacționează retrăgându-se în sine. Când se întâmplă așa ceva copiii își pierd nu doar părintele mort, dar și pe cel care este în doliu. Pe toată perioada doliului mama/tatăl nu dispune de energia necesară pentru a-și ghida sau disciplina copiii. Din cauza retragerii în sine a părintelui, acești copii nu numai că suferă după cel mort, dar devin confuzi și preocupați de comportamentul celui/celei rămas/e în viață. Dar, când părintele îndurerat începe să iasă din perioada de interiorizare și de doliu, își poate găsi copiii ca fiind „scăpați de sub control", din cauza absenței disciplinei și a dorinței lor de a se autoeduca. De asemenea, copiii pot prezenta simptome ale Tulburării de Stres Posttraumatic, mai ales dacă moartea părintelui a survenit pe neașteptate și într-un mod violent.

Potrivită pentru: Această poveste se adresează acelei femei al cărei soț a murit violent. Povestea poate fi modificată astfel încât să aibă ca personaj principal un bărbat, iar cauza morții să fie boala.

Mesajul transmis: Apelați la prieteni și la rude ca să vă ajute să vă creșteți copiii până când vă vindecați și puteți prelua întreaga responsabilitate. Cereți altora ajutorul pentru a vă disciplina și călăuzi copiii. De asemenea, cereți-le să îi ajute în confruntarea cu durerea și tulburarea.

Simboluri și metafore: - copacii = membrii familiei;
- tăierea copacului = orice fel de moarte violentă;
- căderea frunzelor, ofilirea florilor = retragerea în sine, parte integrantă a procesului natural al doliului în care lumea se reorganizează în lipsa persoanei care a pierit;
-instalarea unor suporturi lângă copaci = acordarea unui sprijin necesar, dispensabil dacă pierderea nu ar fi survenit; este un ajutor temporar, deși acest „temporar" ar putea însemna o perioadă de luni sau de ani;
- ecologiștii = înțelepciunea subconștientului;
- implicarea celeorlalți copaci în procesul de protejare a copăceilor = a dispune de prieteni și vecini care să dea o mână de ajutor la creșterea copiilor până când mama/tata este pregătit/ă să își reia rolul de părinte;
- a lăsa să cadă flori peste buturugă = capacitatea de a privi în urmă și de a zâmbi amintirilor plăcute avute cu cel pierdut, fără a avea secvențe retrospective (flashback-uri) sau a fi copleșit de durere.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: Povestea aceasta poate fi modificată astfel încât să reflecte și alte tipuri de moarte:
1. Pentru moartea unui bărbat, după o lungă perioadă de suferință fizică: Într-o zi de primăvară, au început să apară pete gri pe frunzele copacului falnic. Curând ele s-au ofilit și au căzut. Apoi, firul vieții care l-a făcut atât de înalt și de viguros s-a rupt. (moartea unui bărbat cauzată de o boală pe termen lung)
2. Pentru moartea violentă sau neașteptată a unei femei: Într-o zi de vară, o furtună a apărut, de altfel, un fenomen obișnuit în munți. Apoi, aproape pe neașteptate, un fulger a trăsnit copacul mai mic, frângându-i trunchiul atât de violent, încât s-a despicat și a căzut la pământ. (Bineînțeles, copacul poate fi doborât și de către tăietorii de lemne.)
Dacă povestea vorbește despre moartea unei femei, atunci o parte a simbolismului trebuie modificat. De exemplu: procesul de înflorire al copacului care rămâne în urmă, copacul înfloritor ar putea fi tăiat sau ar putea muri iar cel care rămâne ar putea deveni un stejar.

Notă: Experiența profesională m-a învățat că pierderea violentă a unui părinte este devastatoare pentru copii, din mai multe motive: o pierdere bruscă semnifică una neprevăzută și, în consecință, trebuie procesată în întregime după momentul critic (spre deosebire de cazul bolilor critice de lungă durată, când pierderea este procesată treptat). Copiii nu pot aprecia și experimenta în întregime statornicia morții până către vârsta de opt ani; își pot procesa durerea mult timp după pierderea suferită. (Marcey, 1996) Părintele rămas în viață și copiii pot prezenta Tulburări de Stres Posttraumatic, cauzate de pierdere. Mulți oameni își compun propriile secvențe retrospective (flashback-uri) pe baza unor povești despre modul în care a murit persoana în cauză și recreând scena în minte. Această scenă devine însăși secvența retrospectivă (flashback), o marcă a Tulburării de Stres Posttraumatic. Din experiența mea, poveștile terapeutice destinate copiilor de vârstă mică și "Desensibilizarea Eyemovement și Reprogramarea" reprezintă metode eficiente de a diminua și chiar de a elimina asemenea secvențe retrospective (flashback-uri), astfel încât perioada de doliu să își urmeze cursul natural.

Copacii de pe munte

A fost odată ca niciodată, undeva pe versantul unui munte înalt, o mulțime de copaci. Acolo, de mulți ani creșteau copaci înalți și robuști. Dedesubtul crengilor celor bătrâni se aflau copăceii tineri. Ei creșteau protejați de trunchiuri și frunzișuri care le ofereau adăpost împotriva vântului și furtunilor. În fiecare primăvară copacii adulți mai viguroși înfloreau sau produceau semințe într-un fel sau altul. Acele semințe care cădeau pe pământ începeau curând să se dezvolte. De aceea, pe acel munte erau nu numai copaci de mai multe soiuri, dar erau și copaci de dimensiuni variate, aflați în diferite etape ale maturizării.

Într-un pâlc mic se înălța cel mai înalt și cel mai robust copac de pe munte. Având un trunchi viguros și o scoarță grosă, părea destul de puternic încât să țină piept celor mai violente furtuni. În imediata apropiere a acelui copac creștea o versiune mai mică a lui. Acela era plin cu flori ce după puțin timp aveau să se transforme în semințe. Trăise și se dezvoltase alături de copacul cel mare vreme de mulți ani. Erau tovarăși apropiați.

Într-o zi de vară, când totul părea exact așa cum trebuia să fie, un grup de oameni a venit în acea zonă montană. Aveau un singur scop în minte... să doboare un copac. Aveau nevoie de el pentru un concurs ce se ținea pe un râu din apropiere. Era desemnat învingător ultimul bărbat care rămânea în picioare pe un buștean ce înainta rostogolindu-se pe apele râului. Miza era o sumă mare de bani. Observând copacul cel mare, și fără să stea prea mult timp pe gânduri, tăietorii și-au pus în funcțiune ferăstraiele electrice. Fără să regrete, l-au doborât repede la pământ.

În ceea ce a părut doar o clipă ei au adus un camion mare, echipat corespunzător pentru încărcarea bușteanului. L-au ridicat și au plecat. Copacul a fost luat de acolo atât de repede, încât părea că doar cu o clipă mai înainte se înălțase plin de viață, iar în clipa următoare doar o buturugă sfâșiată mai amintea de copacul care trăise în acel loc.

Pierderea tovarășului apropiat l-a năucit pe copacul cel înflorit. La început nici nu a putut reacționa. Era copleșit de vină pentru că nu avusese cum să îi împiedice pe tăietori să taie un copac atât de maiestuos. Era traumatizat de incapacitatea lui de a controla cursul evenimentelor lumii în care trăia. De aceea, florile i s-au veștejit şi au căzut la pământ. Curând, multe dintre frunze i s-au uscat și au fost duse de vânt. Toate acestea se întâmplau din cauză că acum copacul era incapabil să absoarbă picăturile de ploaie sau razele soarelui, atât de necesare ca să își păstreze frunzele verzi și în viață.

Nu după multă vreme copacii mai tineri au început să se vestejească și să tremure. Era modul lor de a reacționa nu doar la pierderea imensului copac maiestuos, dar și la a celui înfloritor, așa cum îl știuseră ei în trecut. Dacă priveai butucul rămas, era evident că falnicul arbore nu mai era. Ca reacție la acea pierdere, copacul care fusese înfloritor s-a schimbat atât de mult, încât părea și el pierdut. Totuși, trunchiul mai stătea drept iar câteva frunze verzi se mai agățau de crengile lui. Dar, din cauză că au pierdut copacul cel mare și pentru că cel veșnic înfloritor se vestejea, copăceii mai tineri au rămas fără protecție împotriva vânturilor nemiloase și a soarelui arzător de vară. Nu erau încă îndeajuns de puternici încât să se apere singuri de elementele naturii sau să se dezvolte fără sprijin în desișul pădurii. De aceea, și frunzele lor au început să cadă. Uneori vântul îi bătea atât de violent încât se izbeau unul de celălalt, sau crengile li se loveau de trunchiul arborelui înalt.

Se întâmplă ca într-una din zile un grup de ecologiști să facă o excursie la pas prin pădure. Când a venit vremea prânzului s-au așezat lângă bușteanul cel mare. În timp ce mâncau ei discutau despre copacii care îi înconjurau. Și asta, deoarece erau oameni care înțelegeau viața din pădure, și cărora le păsa de ea. Nu după multă vreme ei au observat copacul de lângă butuc. Părea aproape lipsit de frunze, deși nu părea ofilit. Pe măsură ce se mișcau în jurul lui pentru a-l observa mai bine, ecologiștii au zărit și copăceii din zonă. Și ei păreau să ducă o luptă înverșunată pentru a se dezvolta.

Au studiat copacii și au privit butucul. Apoi au înțeles despre ce era vorba. Știau că ar fi durat ceva vreme pentru ca arborele mai mare să își revină. De aceea, ecologiștii au realizat o legătură care să îi susțină trunchiul. Așa putea sta drept. Apoi, cu ajutorul unor frânghii și suporturi, ei au aplecat coroanele copacilor învecinați, astfel încât copăceii să fie protejați de elementele naturii. După aceea, i-au udat. În final au construit și pentru ei niște legături de susținere.

- Copacul cel înfloritor își va reveni! au spus ei copăceilor mai tineri. Va trage învățăminte din pierderea pe care a suferit-o. Poate că va crește altfel decât îl știaţi voi.

S-ar putea ca florile și frunzele să-i fie puțin altfel, dovadă că experiența dureroasă l-a făcut mai puternic. Dar el va permite arborilor dimprejur să îi dea o mână de ajutor în a vă proteja. Asta, până când va deveni destul de puternic ca să vă protejeze singur.

Ecologiștii au plecat din pădure. Copacii mai tineri au reacționat pozitiv la prezența suporturilor, făcând față vijeliilor. Au devenit mai falnici și mai robuști. Curând, așa cum era normal să se întâmple, s-au umplut de frunze și s-au înălțat. Iar arborele mai înalt a permis copacilor învecinați să le ofere sprijinul, până când el însuși

a fost destul de puternic pentru a avea grijă de ei. Cumva, a înțeles că acei copăcei aveau nevoie ca el să își revină. Așadar, a grăbit procesul de vindecare, dezvoltându-și un trunchi și mai viguros decât avusese înainte.

Iar când ecologiștii s-au reîntors în acea pădure, au zâmbit la vederea copacilor crescuți în atâtea direcții noi. Au folosit buturuga ca loc de luat masa. Râdeau și își savurau prânzul pe ea. Copacul cel înalt a găsit o cale de a înflori din nou. Iar acum cernea flori peste capetele lor.

- Aceste flori ne decorează masa! a spus un ecologist către cel de lângă el.

Iar când și-au ridicat privirile spre coroana plină de flori, copacul parcă le zâmbea.

De cealaltă parte a ușii

Problemele vizate: un copil care suferă de o boală incurabilă.

Potrivită pentru: copiii și adolescenții care suferă de o boală incurabilă; dar îi poate consola și pe mulți dintre adulții care se află într-o situație asemănătoare.

Mesajul transmis: Poți găsi o cale de a te împăca cu ideea morții și de a părăsi această lume cu calm și cu dragoste în suflet.

Simbolurile şi metaforele: - ușa = moartea;

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: etapele de reacție la doliu ale unui anumit copil pot fi rearanjate în poveste; dacă este cazul, convingerile religioase ale copilului pot fi incluse în mesajul transmis.

Notă: Povestea a fost scrisă la cererea unui terapeut care lucra într-un azil. Compunerea ei a necesitat luni întregi de muncă. Să te gândești la un copil pe moarte este un lucru dificil pentru majoritatea adulților cu profesii de sprijin, chiar dacă este la nivel ipotetic.
Reacțiile emoționale ale unui copil față de moarte sunt adesea diferite față de cele ale unui adult, pentru că un copil se teme să își părăsească părinții și este neliniștit în legătură cu cine va avea grijă de el/ea.

De cealaltă parte a uşii

A fost odată ca niciodată un băiat, pe care părinţii l-au numit Matei. La puţină vreme după ce a venit pe lume, Matei a fost invitat de către familia sa într-o încăpere foarte specială. În acea cameră se aflau jucării şi mâncăruri bune. Acolo era şi un spaţiu pentru dormit, activităţi şi jocuri educative care să îi satisfacă aproape orice nevoie a lui Matei. Încăperea era una foarte veselă. Când era foarte mic, cineva, poate părinţii lui, i-au spus lui Matei că va trăi foarte mult timp în această cameră şi apoi, când va deveni adult, se va muta bucuros într-o alta.

Într-una din zile Matei a observat o uşă la capătul camerei.

- De ce se află acea uşă în camera mea? Eu nu o folosesc niciodată! i-a întrebat pe cei din jur.

- Aceea este o uşă dincolo de care noi toţi trebuie să trecem, dar tu nu va trebui să mergi decât peste foarte multă vreme, i-a răspuns unul dintre părinţi. Nu ai de ce să te gândeşti la acest lucru acum. Este o uşă la care te poţi gândi atunci când vei fi foarte bătrân.

Aşa că, Matei nu s-a mai gândit la ea. Se juca şi râdea. Se distra şi învăţa. Era foarte bucuros atunci când se afla în camera ce reprezenta practic tot universul său.

Într-o zi, o femeie bătrână şi înţeleaptă l-a vizitat pe Matei. I-a cerut voie să se aşeze pentru a discuta o problemă serioasă.

- Îţi aminteşti că ai pus întrebări în legătură cu uşa care se află la capătul camerei? l-a întrebat ea.

- Da, îmi amintesc, i-a răspuns Matei în timp ce se juca. Dar încă nu sunt nevoit să mă gândesc la uşa aceea, pentru că nu trebuie să trec dincolo de ea decât peste foarte mult timp.

- Ei bine, Matei, trebuie să îţi spun că lucrurile s-au schimbat, i-a dezvăluit femeia cea înţeleaptă, îngrijorată. Vei trece dincolo de acea uşă foarte curând.

Pentru o clipă Matei a privit-o cu neîncredere. Apoi a început să ţipe.

- Nu, nu vreau să trec dincolo de uşă! Vreau să stau chiar aici, în camera mea! Nu plec nicăieri! Nimeni nu mă poate obliga să trec dincolo de uşă!

După ce a plecat femeia Matei a încercat să nu se mai gândească la uşă, continuând să se joace ca şi când nimeni nu i-ar fi povestit vreodată despre uşi.

După câteva zile, femeia cea înţeleaptă a apărut din nou şi s-a aşezat lângă Matei. I-a spus cu blândeţe:

- Foarte curând va trebui să treci dincolo de acea uşă...

- Nici gând! a răspuns cu fermitate Matei, întorcându-i spatele.

După o clipă de tăcere băiatul i-a spus:

- Voi fi foarte cuminte. Îmi voi mânca toate legumele şi îmi voi face toate temele pentru acasă. Îmi voi îndeplini toate atribuţiile,

fără să mă plâng... Nu voi mai spune niciodată cuvinte răutăcioase... dar nu voi trece dincolo de acea uşă!

Alte câteva zile au trecut şi femeia cea bătrână a revenit la vremea culcării pentru a purta o nouă discuţie cu Matei. Stând pe marginea patului, ea îl ţinea cu blândeţe de mână în timp ce îi vorbea:

- Foarte curând va trebui să treci dincolo de uşa aceea. Este o călătorie pe care noi toţi trebuie să o facem. Tu vei pleca înaintea tuturor celor din această cameră. Deoarece eşti o persoană atât de curioasă, căreia îi plac experienţele noi, s-ar putea să găseşti o modalitate prin care să transformi totul într-o aventură.

Matei i-a aruncat femeii o privire furioasă:

- De ce trebuie să trec dincolo de uşă? Nu merg! a strigat el. Nimeni nu mă poate obliga să merg! Nu îmi plac aventurile!

Spunând acestea, Matei a sărit din pat şi a lovit peretele cu piciorul. A dat cu piciorul în jucării şi chiar s-a lovit pe sine. Faţa i s-a înroşit şi apoi a început să ţipe.

Într-una din zilele care au urmat femeia cea înţeleaptă s-a apropiat din nou de Matei şi şi-a aşezat braţul în jurul umerilor lui, pentru a-l consola.

- Haide să vorbim despre uşă, i-a spus cu calm.

În timpul acelei vizite, atunci când a adus vorba de uşă, Matei s-a întristat foarte tare.

- Nu vreau să merg, a şoptit el, în timp ce o lacrimă i se prelingea pe obraz. Gândul la uşa aceea mă face să sufăr.

Aşa că, femeia cea înţeleaptă l-a ţinut în braţe, iar băiatul a plâns multă vreme.

Peste alte câteva zile ea s-a întors din nou. Dar de data aceea, înainte ca ea să poată spune ceva, Matei a făcut următorul anunţ:

- Ştiu că trebuie să trec dincolo de uşă, dar îmi este teamă.

Aşa că, femeia cea înţeleaptă şi Matei au discutat vreme foarte îndelungată despre călătorii şi despre experienţe noi. Au vorbit despre schimbări şi despre tranziţii. Despre părinţi şi despre prieteni. Au discutat despre modul în care băiatul putea lua cu el iubire şi despre cum putea trece dincolo de uşă fiind împăcat cu el însuşi.

Când s-a aflat din nou singur, Matei a rememorat întâlnirea cu femeia cea înţeleaptă. S-a lăsat pătruns de sensul mesajului transmis de ea, până când a înţeles pe deplin semnificaţia lui. Iar când a sosit ziua ca el să treacă pragul uşii, el era pregătit. Găsise o cale să înţeleagă şi să accepte faptul că aceea era ziua unor noi începuturi, a schimbării şi a altor etape.

Băiatul a păşit cu inima plină de iubire dincolo de uşă, lăsând-o să se închidă încet în urma lui. Bagajul pe care l-a luat cu el era plin cu amintirile, dragostea şi înţelepciunea pe care le dobândise câtă vreme locuise în cameră şi atunci când învăţase cum să treacă dincolo de uşă.

Teama cea mare

Problemele vizate: teama de moarte, ceea ce determină un comportament obsesiv-compulsiv.

Potrivită pentru: copii cu vârste cuprinse între 6 și 13 ani.

Mesajul transmis: Poți găsi o cale de a-ți micșora teama și de a o face să dispară!

Simbolurile și metaforele: - a fi invizibil = a muri;
- balonul plin cu teamă = orice sentiment puternic care duce la un comportament nepotrivit sau obsesiv; comportamentul apare ca efect al dorinței de a reduce acel sentiment puternic;
- a arunca balonul = a folosi înțelepciunea subconștientului pentru a elimina teama.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: sexul copilului; ansamblul de obiceiuri obsesive pe care îl determină teama; ceea ce îl sperie pe copil (dacă este întreprinsă această schimbare, atunci ceea ce declanșează frica trebuie sugerat cât mai simbolic, astfel încât auzirea cuvintelor din poveste să nu amplifice starea de teamă); reacția băiatului atunci când scapă de teamă.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de 7 ani care a dezvoltat o adevărată fobie pentru moarte. Cu doi ani și jumătate înainte să apară simptomele fobiei, murise bunica lui. Băiatul și-a surprins de multe ori mama plângând din cauza pierderii suferite. Mai mult, urmărise la știrile de seară un anunț despre un băiat care murise după ce mâncase un hamburger preparat cu carne contaminată, într-un restaurant de tip fast-food. A ajuns să îi fie teamă să consume carne (în special hamburgerii cu carne crudă). Îi era frică: de germeni, să atingă obiectele din jurul lui și chiar să își înghită propria salivă (credea că s-ar fi putut să conțină germeni). În plus, a început să se spele pe mâini de mai multe ori în aceeași zi.

Teama cea mare

A fost odată ca niciodată un băiat pe nume Mihai. Îi plăcea mult să se joace, mai ales împreună cu frații lui. Îndrăgea jocurile video și săritul pe trambulină.

Într-una din zile Mihai a început să se gândească la cum ar fi să fie invizibil. Știa că unii oameni au devenit invizibili, mai ales atunci când au îmbătrânit. Uneori, când urmărea știrile la televizor, băiatul auzea poveşti despre copii care deveniseră și ei invizibili. Așadar, Mihai a început să creadă că s-ar putea să devină și el invizibil. Dar el nu vroia să își părăsească mămica și tăticul. Cu cât se gândea mai mult la acel lucru, cu atât mai mare creștea un balon plin cu teamă, chiar în interiorul lui. A încercat să nu se mai gândească la el. Însă atunci când mergea la școală, când se uita la televizor sau când îi auzea pe părinți vorbind, băiatului i se reamintea despre a fi invizibil. Frica devenea tot mai mare. Uneori avea coșmaruri. În vis el era invizibil și se trezea și mai speriat. Cu cât se gândea mai mult la a fi invizibil, cu atât devenea mai mare și mai puternic balonul acela plin cu teamă. Părea chiar să aibă o voce înfricoșătoare cu care se adresa băiatului.

Lui Mihai nu îi plăcea să fie speriat. Atunci, a încercat să alunge starea aceea. Câteodată își spăla mâinile, dar frica devenea și mai mare. Iar când îi vorbea foarte tare, nici nu putea înghiți. Și teama continua să crească. Apoi, Mihai a încercat să nu atingă nimic cu mâinile. Credea că va scăpa de ea, dar se făcea tot mai mare. A încercat să nu mai mănânce, ca să nu-i mai fie frică. Dar stomacul s-a revoltat atât de tare, încât nu a reușit nici prin metoda aceea. Nu a trecut multă vreme și balonul plin cu teamă a devenit atât de mare, de puternic și de gălăgios, încât și ziua și noaptea Mihai se gândea la a fi invizibil.

Ca să uite de acel balon, băiatul a încercat să se joace împreună cu frații și cu prietenii lui. Uneori reușea, dar alteori nu. Întâmpina dificultăți chiar și la școală, deoarece balonului îi crescuseră niște vârfuri lungi și ascuțite care începeau să îl înțepe.

Într-o zi urmărea un meci de fotbal împreună cu părinții lui. Balonul plin cu teamă și vârfuri ascuțite continua să îi vorbească, simultan cu prezentatorul de la televizor. Mihai urmărea cum fundaşul echipei arunca mingea iar şi iar. A văzut mingea înălţându-se tot mai sus în aer, departe de cel care o aruncase. Apoi, unul dintre jucători a dat un gol în afara terenului. Mingea a zburat departe, în mulţime. Un fan a înşfăcat-o şi a alergat cu ea în afara tribunelor, înainte ca altcineva să i-o ia. După ce meciul de fotbal s-a încheiat, părinţii lui Mihai au schimbat canalul. Urmăreau un meci de baseball. Primul jucător la minge a trimis balonul în tribune. Băiatul a

privit cum un fan a apucat mingea şi a arătat-o mândru celor de lângă el.

Deodată îi veni o idee. Mihai era foarte deştept şi îşi dorea să scape de balonul cu teamă şi vârfuri care îl tot speria. De aceea, a găsit o soluţie la problemă.

-Merg să trag un pui de somn! le-a spus părinţilor.

Aceia au fost surprinşi. De obicei trebuiau să îl oblige să meargă la culcare. L-au asigurat că nu îi vor lăsa fraţii să îl deranjeze. Mihai a închis uşa în urma lui şi s-a lungit pe pat. Apoi a închis ochii. Şi-a imaginat cum ar putea arăta acel balon mare, plin cu frică şi cu vârfuri ascuţite. Era hotărât să scape de el. Şi-a lăsat imaginaţia să zboare atât cât a fost nevoie pentru a vizualiza balonul în interiorul corpului său. Iar când l-a putut vedea, Mihai şi-a imaginat că se micşora tot mai mult, până l-a putut cuprinde în palmă.

Apoi a început să-i vorbească:

- M-am săturat să îmi vorbeşti şi să mă sperii tot timpul! M-am săturat să fiu înţepat de vârfurile tale ascuţite! M-am săturat să mă gândesc la tine şi ziua şi noaptea! Mă voi descotorosi de tine pentru totdeauna!

După aceea, s-a văzut rupând toate acele vârfuri ascuţite ale balonului. Le-a aruncat pe jos şi le-a călcat în picioare. A apucat balonul şi l-a aruncat atât de departe de locul unde era şi cu o forţă atât de mare, încât s-a spart în milioane de bucăţi când a atins solul. A dispărut.

- Sunt mai inteligent decât orice balon plin cu teamă! a triumfat băiatul. Şi tocmai am demonstrat acest lucru: am aruncat balonul atât de departe, încât a dispărut!

S-a dat jos din pat şi s-a întors în camera în care părinţii lui se uitau la televizor.

- Mi-e foame! le-a spus el. Putem mânca hamburgeri la cină?

Părinţii lui Mihai nu au înţeles ce se întâmplase cu el. Refuzase să mănânce hamburgeri multă vreme, încât au renunţat să îi mai servească la masă.

- Sigur, au răspuns ei. Mai vrei şi altceva la cină?

- Vreau cartofi prăjiţi, prăjitură cu ciocolată şi îngheţată! a fost răspunsul. Şi vreau să ajut la pregătirea hamburgerilor. Am decis că sunt destul de mare ca să învăţ să gătesc.

Cei trei au mers la băcănie. Întorşi acasă, au pregătit hamburgerii. Mihai s-a spălat pe mâini doar de două ori: prima dată, înainte să pregătească mâncarea, şi a doua oară, după ce a format bucăţile de carne speciale pentru hamburgeri. A fost atât de flămând, încât a mâncat doi hamburgeri şi o mulţime de cartofi prăjiţi. „Sunt

atât de bucuros că am scăpat de balonul acela absurd!", şi-a spus băiatul.

De atunci, ori de câte ori Mihai se gândea la a fi invizibil, era ca orice alt gând care îi trecea prin minte. Se gândea la el, apoi se gândea la altceva. Se spăla pe mâini doar atunci când îi erau murdare. Iar înghiţitul era ceva involuntar, uitând că îl făcea. A rămas interesat de gătit şi nu după multă vreme a devenit foarte priceput. A ajuns să gătească singur pentru fraţii lui.

Mai mult, Mihai a devenit un atlet bun în toate sporturile în care se folosea mingea. Învăţase că era mai inteligent decât oricare balon. A înţeles cum să îl controleze, astfel încât să nu fie dominat de el.

Căprioara şi anotimpurile

Problemele vizate: cei care, impropriu iau asupra lor responsabilitatea pentru diverse incidente traumatizante (precum: boli, moarte, divorţul altora, dezastre naturale) şi, implicit, vina; poate fi o încercare subconştientă de a reduce frica, şi anume: „Dacă eu sunt cel care a cauzat acest incident traumatizant, atunci, înseamnă că eu controlez incidentele traumatizante şi dacă îmi schimb comportamentul, atunci nu se va mai întâmpla nici un incident de acest fel."

Potrivită pentru: toate vârstele.

Mesajul transmis: Incidentele traumatizante fac parte din viaţă, la fel cum fac parte şi acelea care aduc bucurie şi iubire. Poţi găsi forţa necesară ca să îţi revii, din punct de vedere emoţional, după o tragedie şi ca să începi să te iubeşti pe tine însuţi! „Chiar şi atunci când este frig afară, poţi găsi o sursă de căldură şi forţă interioară! Acestea îţi vor ţine de cald şi în zilele cele mai friguroase!"

Simbolurile şi metaforele:
- anotimpuri/flori şi seminţe = viaţa, aşa cum este ea; ciclurile naturale ale vieţii;
- iarna = moartea sau orice alt incident traumatizant;
- iarna vine şi te ia prin surprindere = moartea (sau pierderea) vine înainte de momentul obişnuit din ciclul vieţii;
-şoarecele = înţelepciunea subconştientului; înţelepciunea instinctuală;
-căldura din interior = dragoste pentru sine, respect; resurse personale şi forţă proprie.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul şoarecelui; tipul de traumă; modul în care este ilustrată schimbarea.

Notă: Dacă povestea este folosită pentru a se trata simbolic problema unui abuz, atunci ea trebuie modificată astfel încât abuzul să fie dezvăluit, într-un mod cât mai adecvat, şoarecelui sau altor căprioare. Dacă dezvăluirea a fost deja făcută, atunci povestea poate reflecta înţelegerea din partea căprioarei că cel responsabil pentru abuzul ei este cel care l-a şi comis. Povestea de faţă a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de 9 ani. El fusese abuzat fizic şi emoţional de către tatăl lui. Iar când acela a murit pe neaşteptate, băiatul s-a simţit vinovat. El a crezut că furia pe care a simţit-o şi dorinţa de a-şi vedea tatăl mort au cauzat decesul părintelui. Povestea l-a ajutat să înţeleagă altfel moartea tatălui său.

Căprioara şi anotimpurile

Într-o zi frumoasă de primăvară, adânc în desișul unei păduri, s-a născut un căprior. Acesta s-a născut primăvara, în anotimpul cald, anotimpul florilor. Căpriorul a început să se dezvolte, la fel ca și tot ceea ce îl înconjura. Pe când primăvara a lăsat locul verii, și apoi al toamnei, el era deja mare și puternic. Odată cu venirea toamnei frunzele și-au schimbat culoarea și au început să cadă de pe ramuri. Treptat, copacii au rămas complet dezgoliți. Iarna a adus cu ea multă zăpadă cernută de norii unui cer gri.

Căpriorul a acordat prea puțină atenție vremii în timpul primelor trei anotimpuri. Uneori se simțea stingher, dar alteori era fericit și îi plăcea să alerge și să se joace în iarbă, printre copaci. Cu toate acestea, când a venit iarna, a început să îi fie frig. Totul se schimbase. A început să cadă zăpada. Heleșteiele erau acoperite cu gheață. Animalul fusese născut într-o primăvară caldă și nimeni nu îi explicase de ce pădurea trecea de la un verde cald la un gri rece. „Cu siguranţă că eu am făcut ceva care a determinat vremea să se schimbe atât de mult...", și-a spus trist. Zăpada a continuat să cadă și aerul s-a răcit și mai mult. Iar căpriorul a devenit foarte trist. El considera că este cauza transformării anotimpurilor în iarnă și a dispariției culorii verzi a frunzelor. I s-a făcut foarte frică și a început să se simtă rece și gol pe dinăuntru, așa cum era și pădurea însăși.

Și astfel, învinovățindu-se pentru frigul iernii, pentru dispariția frunzelor și a ierbii, căpriorul s-a așezat sub un copac mare. Stătea acolo zi de zi, nemișcat, sperând că iarna va dispărea dacă va face liniște. Într-una din zile, pe când tremura de frig și se simțea foarte trist, lângă el a sărit un șoricel. Cam după un minut, șoricelul i-a spus:

- Tremuri! Pare că ești atât de trist!...

Căpriorul i-a răspuns:

- Ssst... ! Liniște! Am răcit vremea în pădure și poate o pot schimba la loc, dacă fac liniște. Mă întristează să văd cât sunt de rău...

O vreme șoarecele l-a privit în liniște. Încerca să afle motivul pentru care căpriorul ajunsese să creadă că era responsabil de schimbarea anotimpurilor. Oricum, el era un șoricel care știa multe despre lume și a înțeles că era important să împărtășească cunoștințele şi altora:

- Tu nu ai avut nimic de a face cu schimbarea anotimpurilor! i-a spus cu blândețe căpriorului. Anotimpurile reprezintă o parte naturală a vieții. Ele sunt patru la număr: primăvara, vara, toamna și iarna. În fiecare an, după iarna cea întunecată și rece, urmează primăvara. Atunci frunzele cresc din nou pe ramuri, apar florile și iarba răsare din nou. Vara urmează primăverii. Zilele sunt fierbinți și

soarele face ca zilele să fie lungi și pline de lumină. Urmează toamna, când frunzele își schimbă culoarea, din verde în multe nuanțe de roșu și de portocaliu. Curând, încep să cadă de pe crengile copacilor. După toamnă vine iarna. Este anotimpul pe care îl simți chiar acum, când îți este frig iar pădurea pare atât de goală, atât de pustie. Dar, fiecare anotimp își are vremea lui. Așadar, iarna se va termina curând, iar primăvara este anotimpul renașterii. Este ceva uimitor, ceva care face parte din viață. Dacă toamna frunzele nu ar cădea din copaci, atunci primăvara nu ar fi loc pentru altele noi. În fiecare an cele patru anotimpuri se succed. Se mai întâmplă ca iarna să vină pe neașteptate. Te ia prin surprindere, făcând ca hrana să fie foarte greu de găsit. Dar lumea a fost în așa fel plăsmuită, încât primăvara să urmeze întotdeauna până și celei mai friguroase ierni. Chiar și în timpul celei mai reci ierni, atunci când este greu de crezut că va veni vreodată primăvara, poți găsi în interiorul tău o cale de a înțelege ciclul anotimpurilor.

- De ce nu pot anticipa venirea primăverii? a întrebat căpriorul. Ajută-mă să înțeleg.

- Privește cerul! i-a spus șoarecele încet. Ce vezi?

- Văd niște nori de culoare gri, a răspuns trist căpriorul.

- Unde este soarele? a fost următoarea întrebare.

- În spatele norilor!

- De unde știi? a continuat să întrebe șoarecele.

O clipă căpriorul a rămas nemișcat. Apoi a spus:

- Pur și simplu știu!

- Îți amintești cum primăvara plantele încep să crească, și vara ele produc flori colorate și parfumate? a întrebat șoarecele.

- Este atât de frig afară, încât îmi este greu să îmi amintesc vreo floare, a șoptit trist căpriorul.

- Închide ochii și îți vei putea aminti!

Căpriorul a închis ochii și a stat în liniște câteva clipe. Apoi a spus puțin entuziasmat:

- Îmi amintesc...

- În fiecare primăvară plantele acestea au crescut și apoi au început să înflorească. Când a venit vara, ele au devenit mai puternice, producând și mai multe flori. Dar toamna s-au ofilit, iar vântul le-a dus semințele în multe direcții. Deoarece au fost purtate de vânt departe și multe dintre ele erau foarte mici, s-ar fi putut să te concentrezi doar pe florile cele uscate. Nu ai înțeles ce urma să se întâmple. Semințele au căzut pe sol. În timpul iernii el a devenit rece și tare. Dacă ai fi știut acest lucru, atunci ai fi putut crede că ar fi rămas la stadiul de semințe mereu. Însă, privind aceste semințe, descoperi că venirea primăverii le transformă în plante cu multe frunze și flori.

Ascultându-l pe șoarece, căpriorul a început să cunoască lucrurile dintr-o nouă perspectivă. A mai înțeles că încă avea multe lucruri de învățat.

- Șoricelule, iarna îmi este greu. Anotimpul acesta îmi îngheață sufletul, așa cum îngheață totul împrejur.

Încuviințând din cap, șoricelul i-a răspuns:

- Ești înțelept dacă înțelegi acestea. Totuși, chiar și atunci când este frig afară, poţi găsi o sursă de căldură şi forţă interioară! Acestea îţi vor ţine de cald şi în zilele cele mai friguroase!

S-a întors să plece, nu înainte de a-i promite căpriorului că îl va mai vizita.

Când a rămas singur, căpriorul a permis învățăturii primite de la șoarece să îi pătrundă în minte și în suflet. Curios lucru! Ce anume însemna: „o sursă de căldură şi forţă interioară"? În zilele care au urmat el a fost urmărit de acele cuvinte, în timpul plimbărilor pe care a început să le facă prin pădure. Apoi, într-o zi foarte obişnuită (sau, cel puțin așa a crezut el), în timp ce mergea de-a lungul cărării, căpriorul a dat peste acea sursă de căldură. A simțit strălucirea propriei sale călduri și puteri, pe măsură ce aceasta începea să crească.

Mulțumită căldurii și forței interioare căpriorul a trecut cu bine de iarnă. Mai mult, a putut experienta primăvara într-o nouă manieră. A înțeles că nu el controla anotimpurile. Ele sunt o parte a vieții și se succed în mod natural, indiferent dacă le aștepți, sau nu. Totuși, descoperise ce putea controla: a continuat să hrănească sursa de căldură și de forță din interiorul său, astfel încât să poată ține piept chiar și celor mai vitrege ierni.

Monumentul comemorativ

Problemele vizate: vina simţită de supravieţuitor; amintiri traumatizante şi flashback-uri despre moarte şi pierderi afective, a rămâne blocat în incidente traumatizante din trecut.

Potrivită pentru: adolescenţi-adulţi; veteranii luptelor din Vietnam şi din Irak, ofiţerii care aplică legea, cei care lucrează la Serviciul de Urgenţă, cei care şi-au pierdut colegii de serviciu în timpul misiunilor.

Mesajul transmis: Învaţă din traumele din trecut şi caută o modalitate de a te elibera de ele. («Tu ar tebui să fii monumentul nostru comemorativ! Pleacă de aici! Du-te şi trăieşte-ţi viaţa! Fii fericit, iubeşte-ţi familia şi prietenii, şi fii bun în tot ceea ce faci! Să râzi mult! Libertatea pentru care noi am murit îţi dă ţie posibilitatea să atingi potenţialul maxim a ceea ce eşti şi a ceea ce poţi deveni. Dă o semnificaţie morţii noastre prin felul în care tu îţi trăieşti viaţa!»)

Simboluri şi metafore:- incapacitatea de a părăsi monumentul = a fi blocat în Tulburarea de Stres Posttraumatic (PTSD)/vina resimţită de supravieţuitor;
- visul = înţelepciunea subconştientului;
- amicii i-au dăruit tot ceea ce aveau mai bun în ei = a fi simbolul unui monument comemorativ închinat celor care au murit la datorie; a învăţa din trauma suferită.

Elemente ale poveştii care pot fi schimnate: sexul personajului principal.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru Conferinţa pe tema Omucideri, nivel avansat, desfăşurată la Academia FBI, în august 2000. A făcut parte din prelegerea lui Chaplain Denny Hayes. A fost concepută ca să ajute, indirect, ofiţerii care supravieţuiseră unor crime care au avut loc în departamentul lor.
„Meritul este al bărbatului care se află în mijlocul luptei, al bărbatului a cărui faţă este uzată de praf, transpiraţie şi sânge, al celui care se luptă plin de curaj, al celui care învaţă din greşeli, al celui care cunoaşte marile entuziasme şi abnegaţii şi al celui care se jertfeşte pentru o cauză nobilă, al celui care, în cel mai bun caz, cunoaşte în final triumful marilor realizări şi al celui care, în cel mai rău caz, dacă dă greş, cel puţin dă greş în timp ce brava cu toate resursele lui, astfel încât locul lui nu va fi niciodată alături de cei care au suflete reci şi laşe, care nu cunosc nici victoria, nici înfrângerea."
Teddy Roosevelt,
Preşedinte, 1901-1909

Monumentul comemorativ

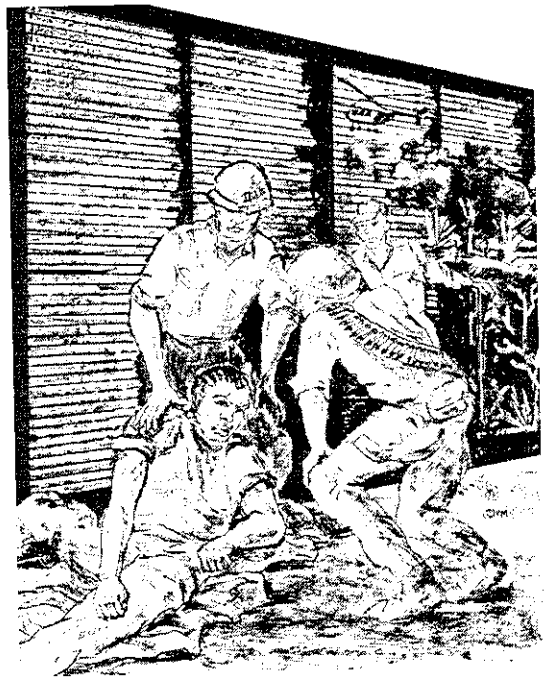
Acum câteva zile, stăteam în aeroport şi bombăneam în sinea mea deoarece zborul fusese întârziat cu câteva ore. Ca să treacă timpul, am început să vorbesc cu un alt pasager abandonat şi el acolo. Stătea lângă mine. Am făcut cunoştinţă. Îl chema Adrian şi era într-o călătorie de afaceri. I-am povestit în detaliu despre cum am devenit poliţist. Apoi a venit rândul lui să îşi spună povestea vieţii. Mi-a spus că a crescut într-un orăşel în care viaţa era bună. La vârsta de optsprezece ani a întâlnit fata care, mai târziu, i-a devenit soţie. Puţin înainte să se ofere voluntar pentru Vietnam, i-a dăruit un inel de logodnă.

Bineînţeles că şi el, ca, de altfel, şi cei mai mulţi tineri ai vremii, nu cunoştea nimic din realitatea războiului sau despre viaţa de soldat în Războiul din Vietnam. Crescuse cu filmele lui John Wayne, în care oamenii împuşcaţi mureau fără să verse vreo picătură de sânge şi fără să aibă dureri. Tatăl lui îşi făcuse serviciul militar în timpul celui de al Doilea Război Mondial. Însă, îi vorbise mult prea puţin despre război şi despre preţul care trebuia plătit dacă luai parte la el. Adrian părea un bărbat de onoare, care îşi iubea ţara. Credea în corectitudine şi în protejarea libertăţii.

Când a ajuns în Vietnam, Adrian a fost imediat instalat într-o unitate plasată în plin teatru de război. Era înconjurat de conflicte violente și de moarte. Acolo, el a experiențat multe evenimente traumatizante şi terifiante. Viaţa în Vietnam părea să îi smulgă zilnic bucăţi din inimă şi din suflet. A fost martor la morţile violente şi dureroase ale prietenilor săi. A văzut copii torturaţi sau ucişi. Nu mi-a spus exact ce anume făcuse în Vietnam, dar mi-a indicat că a trebuit să facă lucruri care nu coincideau întru totul cu simţul lui de dreptate şi corectitudine, de bine şi rău şi de cum ar trebui o persoană să se comporte cu o alta. Mi-a destăinuit că trecerea zilelor în Războiul din Vietnam coincidea cu transformarea lui într-un om crud. Treptat, s-a înconjurat de nişte ziduri imaginare. Imaginile unor corpuri umane însângerate şi suferinde îi apăreau constant în minte, chiar şi atunci când era departe de scena masacrului. Atunci a oftat, amintindu-şi că au existat perioade când îi era imposibil să se odihnească. A încercat să îşi înece durerea în băutură, dar, ca şi în cazul aspirinei, atunci când efectele alcoolului dispăreau, durerea se făcea iarăşi simţită.

Când s-a întors din Vietnam, doar foştii camarazi l-au înţeles. Erau soldaţi ca şi el, care înţelegeau experienţele prin care trecuse. Ştiau că acele lucruri oribile l-au schimbat profund, ceea ce era ca persoană şi felul în care interacţiona cu restul lumii. Apoi, Adrian s-a căsătorit cu iubita lui şi au avut împreună copii. Însă,

arareori se putea bucura de un somn reconfortant. Se simţea înconjurat de un zid invizibil care îl ţinea prizonier, izolat de prieteni şi de familie.



Într-o vară, pe când se afla la Washington D.C. într-o călătorie de afaceri, Adrian a vizitat *Monumentul comemorativ închinat eroilor Războiului din Vietnam*. Ca mulţi alţii înaintea lui, a început să caute pe zid numele bărbaţilor din unitatea lui, cei care muriseră în Războiul din Vietnam.

S-a încruntat, amintindu-şi că un lucru foarte ciudat s-a întâmplat atunci când a găsit pe zid numele căutate. A simţit o forţă nevăzută care îl atrăgea în aşa fel încât nu a putut părăsi locul acela. Se simţea ca un cui atras de un magnet puternic.

- Nu m-am putut întoarce acasă. Mi-am abandonat familia şi slujba. Cred că eram un om al străzii. Dormeam lângă acel zid. I-am abandonat pe toţi şi pe toate, pe oricine şi orice ar fi însemant ceva pentru mine. Mă simţeam mort pe dinăuntru. Făceam numai lucrurile de strictă necesitate pentru a supravieţui....eram un robot.

Într-o noapte, pe când zăceam lângă zid, într-un sac de dormit mizerabil....am adormit... dar mă zvârcoleam prin somn. Apoi am început să visez. În acel vis, toţi cei pe care îi văzusem morţi sau

murind în război stăteau în jurul meu. Încă mai aveam amintiri proaspete cu morţile lor sângeroase şi dureroase. Dar, cei de lângă mine nu erau răniţi, nici nu aveau dureri. Discutau şi râdeau iar eu îi priveam de jos, din sacul meu de dormit.

Apoi, ei m-au întrebat: «De ce eşti aici, lângă Monumentul ce poartă pe el numele noastre gravate, şi dormi într-un sac mizerabil?».

Adrian s-a încruntat şi şi-a amintit că le-a răspuns:

- Nu ştiu de ce mă aflu aici. Parcă sunt înţepenit aici. Nu pot scăpa!

- Noi nu suntem aici, şi-a amintit Adrian că i-au replicat camarazii. Am mers mai departe. Dacă rămâi aici, înţepenit şi smuls din cotidian, atunci morţile noastre au fost lipsite de sens. Înseamnă că am murit fără rost. Noi ne-am dat vieţile pentru ca ceilalţi să se poată bucura de libertate şi de pace, dar tu nu eşti liber!

În timp ce îşi amintea, Adrian a început să lăcrimeze.

- Toţi s-au aplecat şi m-au tras afară din sacul de dormit, m-au scuturat de praf, mi-au strâns mâna şi au spus: «Tu ar tebui să fii monumentul nostru comemorativ! Pleacă de aici! Du-te şi trăieşte-ţi viaţa! Fii fericit, iubeşte-ţi familia şi prietenii, şi fii bun în tot ceea ce faci! Să râzi mult! Libertatea pentru care noi am murit îţi dă posibilitatea să îţi atingi potenţialul maxim a ceea ce tu eşti şi a ceea ce poţi deveni. Dă o semnificaţie morţii noastre prin felul în care îţi trăieşti viaţa!»

Apoi a ezitat vreme de un minut. Poate simţea că îmi destăinuise mai mult decât trebuia. Dar, eu vroiam să ştiu ce s-a mai întâmplat. De aceea, l-am încurajat să îşi spună mai departe povestea.

- Nu îmi amintesc exact cum s-a petrecut totul. Doar ştii cât de ciudate pot să devină visele! Dar, cumva, ei au hotărât să îmi ofere ce avea fiecare mai de preţ. Un camarad mi-a dat râsul lui. Altul, îndemânarea de a rezolva problemele. Apoi, incredibila abilitate de a avea mulţi prieteni şi multe alte lucruri valoroase. A fost un vis ciudat. Nu ştiu cum, dar toate darurile acelea mi-au intrat în inimă. (Adrian a ezitat din nou. Era un pic stânjenit de faptul că îmi spunea atât de multe lucruri.) Apoi, mi-au spus să folosesc acele daruri în aşa fel încât să le ating potenţialul maxim. Fiecare şi-a pus mâna pe umerii mei şi mi-au poruncit să devin amintirea vie a vieţilor lor, numai aşa le puteam cinsti memoria. Mi-au arătat că puteam face aşa ceva doar devenind cel mai bun în fiecare domeniu în care au excelat fiecare din ei.

Adrian şi-a amintit că apoi s-a trezit.

- Încă zăceam acolo, în sacul meu de dormit. Visul îl mai aveam în minte, şi semnificaţia lui a devenit clară. M-am gândit: «Ce

fac eu aici?». Soarele răsărea, iar lumina lui mă învăluia. Lumea întreagă părea schimbată: culorile erau mai strălucitoare, totul părea mai plin de viaţă. Am aruncat sacul într-un coş de gunoi şi am plecat de acolo. M-am îndepărtat de Zid. Nu am mai privit înapoi. Am înţeles că amicii mei nu erau în Zid. Ei erau în inima mea.

L-am întrebat ce s-a întâmplat atunci când s-a întors acasă.

- Familia şi prietenii erau furioşi. Ei nu au înţeles ce mi se întâmplase. Dar visul m-a schimbat. Mă simţeam de parcă chiar luasem în mine toate darurile camarazilor mei. Am muncit din greu ca să îmi îmbunătăţesc relaţiile cu soţia şi cu copiii mei. Mi-am făcut noi prieteni. Mi-am schimbat chiar şi locul de muncă. M-am făcut poliţist. Am vrut să fac lumea un loc mai bun de trăit. Chiar nu înţeleg cum, dar acel vis uimitor mi-a schimbat viaţa!

L-am întrebat cum l-a schimbat . S-a gândit o clipă:

- Sunt fericit. Îmi iubesc familia. Vorbesc cu prietenii mei. Obişnuiam să fiu atât de obsedat de traumele din trecut, încât trăiam în trecut. Acum, trăiesc în prezent!, a continuat el. Ca poliţist, încă văd zilnic lucruri care sunt violente, triste şi sângeroase. Dar, păstrez o fotografie a Zidului în maşină. O ţin acolo ca să îmi reamintească că viaţa mea este un monument comemorativ viu în cinstea tuturor prietenilor şi colegilor de serviciu care au murit pentru libertate şi dreptate. Când mă uit la fotografie, îmi amintesc că am învăţat să nu permit lucrurilor oribile şi tristeţii din lume să ucidă, înainte de vreme o parte din mine.

Omida înfricoşată

Problemele vizate: teama de schimbare; teama de pierdere.

Potrivită pentru: toate vârstele.

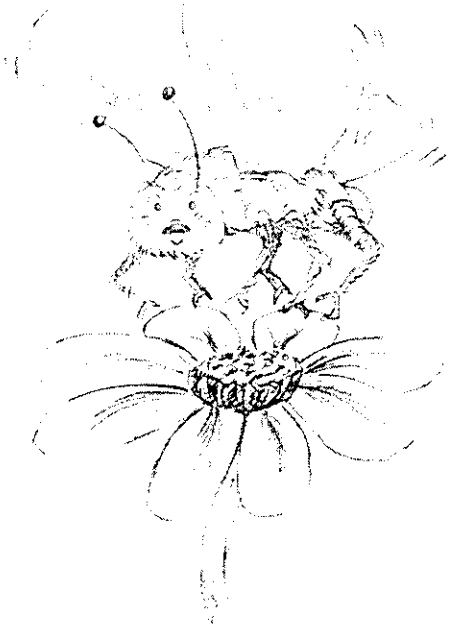
Mesajul transmis: Schimbarea face parte din viaţă şi tu deţii cunoaşterea necesară pentru a te adapta ei şi pentru a descoperi resursele necesare care să te ghideze într-o direcţie pozitivă şi plină de semnificaţii! („Dar pentru că a început să-şi pună întrebări, şi-a dat seama că şi-a amintit cum să părăsească coconul. Ştiuse tot timpul.")

Simbolurile şi metaforele: coconul = schimbarea, moartea, divorţul.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul omidei.

Notă: Aceasta este o poveste despre schimbare. Poate fi întrebuinţată în cazul acelora care percep lumea într-un mod pesimist. Mai reprezintă şi o provocare de bază pentru sistemul de valori al persoanelor care cred că înţeleg viaţa.

Omida înfricoşată

A fost odată ca niciodată o omidă colorată şi păroasă. Trăia printre multe plante verzi, nu prea departe de aici. Avea multe picioare. Ele o ajutau să se deplaseze în susul şi în josul trunchiurilor copacilor, peste crenguţe, frunze şi pietre, atunci când căuta apă şi mâncare. Era foarte mulţumită de ceea ce era. Şi pentru că trăia clipa, omida nu credea că viaţa i s-ar putea schimba vreodată. Dar viaţa ei şi-a urmat cursul obişnuit. Omida a început să fie tot mai mult dominată de un impuls puternic şi de necontrolat, acela de a-şi construi un cocon. Nu era sigură de ce avea acel impuls. La început, a încercat să i se opună. A continuat să se hrănească cu frunze. În cele din urmă, dorinţa a devenit mult prea puternică pentru ea. Aşadar, omida a început să înfăşoare un cocon. A continuat să ţească până când şi-a dat seama că rămăsese în interiorul acelui înveliş, înconjurată de un întuneric plin de linişte. Când a terminat, a fost înconjurată complet de întuneric. Cu toate că şi-a ţesut propriul cocon, omida era prea puţin conştientă de forţele care îi arătaseră cum să lucreze. Nu ştia prea multe despre viaţă, ceea ce a făcut-o să creadă că va rămâne în întunericul coconului pentru totdeauna.



Timpul a trecut, iar omida a rămas singură în liniştea coconului. Totuşi, şi-a dat seama că se petrecea o schimbare, dar nu era sigură cum şi de ce ştia acel lucru. După un timp, a fost cuprinsă de un nou avânt: acela de a rupe coconul. La început doar s-a gândit la acea posibilitate. În tot timpul cât a stat în întuneric nu i-a trecut prin minte faptul că ar putea găsi o cale de a ieşi afară. Dar pentru că a început să-şi pună întrebări, şi-a amintit cum să părăsească coconul. Ştiuse de fapt acest lucru tot timpul.

A găsit o cale să iasă afară din cocon şi, apoi, s-a dus la lumină. I s-a părut ciudat că nu se mai mişca la fel. Corpul îi era mai mare şi mai uşor. Deodată, părţi din corpul ei au început să se mişte. Şi-a dat seama că avea nişte aripi frumos colorate care fluturau inainte şi înapoi. Omida a început să zboare. Deşi era o experienţă nouă, părea să ştie cum se face acel lucru. Cu cât zbura mai sus, cu atât câştiga mai multă încredere în forţele proprii. Apoi s-a avântat până deasupra pajiştilor şi a copacilor. Într-un târziu, a aterizat pe o frunză, în imediata apropiere a unui heleşteu. Deodată, a devenit conştientă de imaginea ei oglindită în apă. S-a privit mirată: aripile care se mişcau, culorile... modificarea corpului, în general. Uimitor! Dintr-o omidă mică, atrasă de pământ, s-a transformat într-un fluture ale cărui aripi îl purtau pe aripile vântului.

Apoi, ziua s-a transformat în noapte. Fluturele s-a instalat pe o frunză. Zâmbind, şi-a amintit de convingerea lui că întunericul coconului îl va întemniţa pentru totdeauna. A descoperit că lucrurile nu sunt mereu ceea ce par a fi. Mai mult, lumea în care trăieşti poate fi schimbată de învăţătura pe care o deţii în sufletul tău!

Poarta de fier

Problemele vizate: convingerea că doliul şi pierderea afectivă sunt atât de traumatizante, încât este de preferat să nu se mai acorde nicio şansă iubirii; numai aşa durerea nu va mai fi experimentată vreodată.

Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani.

Mesajul transmis: Caută într-o experienţă de iubire pierdută bucurie şi dragoste. Lasă aceste sentimente să învingă tristeţea din sufletul tău.

Simboluri şi metafore: - poarta încuiată = respingerea relaţiilor afective;
- micuţa creatură îmblănită = orice este îndrăgit, om sau animal;
- a construit o uşă din lemn care dubla poarta = s-a izolat şi mai mult, fugind din calea iubirii, din cauza mâhnirii din suflet;
- au organizat un festival = au permis ca bucuria şi relaţiile afective să le invadeze din nou viaţa.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: cuvintele rostite de creatura cea îmblănită, ceea ce îi spun părinţii prinţesei.

Notă: Am scris această poveste după ce câinele meu din rasa *golden retriever* a născut pui. Câţiva oameni au venit să-i vadă, oameni care, bineînţeles, erau iubitori de câini. Au menţionat că nu puteau lua cu ei un pui deoarece avuseseră un animal de casă pe care l-au îndrăgit şi care a murit. „Nu mai vreau niciodată să mai trec prin aşa ceva!", mi-au spus ei. Mi se pare foarte trist faptul că atât de mulţi oameni întorc spatele iubirii pentru simplul motiv că le este teamă că vor mai suferi pierderi afective şi că vor mai fi mâhniţi.

Poarta de fier

A fost odată ca niciodată, pe un tărâm îndepărtat, un castel imens cu multe camere. În el locuia o prinţesă. Împrejurimile palatului erau înconjurate de un zid înalt de piatră prevăzut cu o poartă încântătoare de fier. Zidul trebuia să ţină la distanţă musafirii nepoftiţi. Din cauză că trăia într-un asemenea castel, prinţesa aproape că nu avea nici o posibilitate de a intra în contact cu alţi oameni. Nu avea cum să facă schimb de speranţe, de gînduri sau de visuri. Cei care s-ar fi putut afla în apropierea ei credeau că nu erau doriţi ca prieteni. La urma urmelor, ea era o prinţesă care cu siguranţă avea deja tot ceea ce vroia. Regele şi regina erau de obicei ocupaţi cu îndatoririle lor regale. De aceea, deşi vorbea cu mulţi oameni, prinţesa continua să se simtă foarte singură.

Într-o noapte, o creatură mică și îmblănită şi-a croit drum prin poarta cea de fier din exteriorul castelului, şi, apoi, până sus în camera fetei. În foarte scurt timp prinţesa şi musafirul ei au legat o prietenie strânsă. Tânăra era foarte bucuroasă pentru că avea cu cine discuta despre viaţa şi experienţele ei. Ştia că cineva o asculta şi că acelei fiinţe îi păsa cu adevărat de ceea ce i se întâmpla ei. Aşadar, prinţesa hrănea micuţa creatură, o dezmierda şi o făcea să se simtă binevenită în acel castel care îi speriase pe mulţi alţii. De aceea, musafirul revenea tot mai des. Curând, a devenit o parte specială în viaţa prinţesei.

Timpul s-a scurs într-un mod foarte fericit pentru prinţesă şi prietenul ei deosebit. Dar, vai! Într-o zi, tânăra a intrat în camera ei şi a găsit micuţa creatură zăcând pe podea, fără viaţă. Atunci a poruncit medicilor regali să îi învie prietenul. Din nefericire, era peste puterile lor. Plină de amărăciune, prinţesa a organizat o înmormântare impunătoare care trebuia să simbolizeze doliul pe care îl avea în suflet. După aceea, s-a întristat. S-a retras în sine, s-a izolat de ceilalti. Era din ce în ce mai tristă.

Regele era foarte îngrijorat pentru felul în care fiica lui se comporta din cauza durerii. A ordonat tâmplarilor să meşterească o uşă groasă din lemn, care să dubleze poarta de fier. Intenţiona să împiedice orice creatură îmblănită să mai intre în castel şi să o mai rănească pe prinţesă.

În noaptea aceea, pe când tânăra prinţesă se zvârcolea într-un somn neliniştit, prietenul ei îmblănit i-a apărut în vis:

- Draga mea prietenă, tu nu ai înţeles care a fost menirea mea! Eu am venit să îţi fac cunoscute râsul şi fericirea, dar tu nu m-ai lăsat! i-a spus micuţa creatură.

La început, prinţesa a fost derutată de acele cuvinte. Dar, pe măsură ce au discutat, a înţeles altfel vieţa, pierderile afective şi iubirea.

Ceva din visul acela a marcat-o. Ceva s-a schimbat în sufletul ei. Când s-a trezit a doua zi, s-a alăturat familiei la micul dejun, pentru prima dată după multe săptămâni. Apoi, i-a cerut regelui să dărâme uşa cea de lemn. Deşi confuz, tatăl tinerei prinţese i-a făcut pe plac, deoarece o iubea foarte mult. După câteva zile, prinţesa a cerut părinţilor să deschidă curând porţile de fier, pentru a organiza un festival pe pajiştea castelului.

Şi, nu după mult timp, râsetele şi voia bună au invadat castelul şi s-au făcut auzite în tot regatul.

Thor

Problemele vizate: moartea unui prieten, a unui membru al familiei sau al animalului favorit.

Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani.

Mesajul transmis: Persoana pe care o iubeşti nu piere niciodată! Ea va trăi mereu în inima ta! („Suferi deoarece îmi duci lipsa şi îmi duci lipsa deoarece m-ai căutat în locuri nepotrivite. Nu mă căuta pe afară; sunt aici, în inima ta!").

Simbolurile şi metaforele: durerea din inimă = doliul.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul şi numele oricăruia dintre câini.

Notă: Povestea aceasta a fost scrisă pentru membrii unei familii care sufereau din cauza morţii tatălui. A fost compusă şi pentru un bărbat care a mărturisit faptul că moartea animalului favorit al familiei l-a afectat atât de mult încât niciodată nu avea să mai deţină un câine. Este povestea preferată a multor terapeuţi şi clienţi. O recomand să fie inclusă în *Procesarea traumei multisenzoriale (MTP)*, atunci când pacientul îşi povesteşte viaţa sau evenimantul care l-a traumatizat.

„Odată cu trecerea în nefiinţă a fiecărui prieten drag... am îngropat şi o parte din mine... dar contribuţia pe care ei au avut-o la maturizarea mea sufletească şi psihică, la fericirea mea, rămâne punct de sprijin pentru mine într-o lume aflată într-o continuă schimbare." (Helen Keller)

Thor

A fost odată ca niciodată, într-un oraş nu prea îndepărtat, un câine mare, miţos. Viaţa câinelui era una foarte fericită. Locuia la o familie care iubea câinii; întotdeauna avea multă mâncare la dispoziţie şi oase mari şi suculente la ocaziile speciale. A primit numele de Thor*, pentru că trebuia să fie fioros şi să alunge hoţii. În schimb, Thor era grijuliu şi iubitor. Îşi petrecea majoritatea timpului în curte, alergând după veveriţe, sau dormind la umbră. Familia de alături avea şi ea un câine, pe care îl chema Ciupi. Ciupi făcuse parte din viaţa lui Thor vreme îndelungată. În fiecare dimineaţă câinele cel miţos abia aştepta să meargă la gardul despărţitor, dintre cele două proprietăţi. Acolo, el alerga în susul şi în josul lui, în timp ce Ciupi, de cealaltă parte, alerga şi el. Thor şi Ciupi erau cei mai buni prieteni. Adesea ei comunicau, prin lătrat, şi chiar prin chelălăit. Erau fericiţi mai ales atunci când proprietarii lor îi lăsau să se joace împreună, în curtea unuia dintre ei. Ciupi făcea parte din viaţa lui Thor într-o măsură foarte mare. De aceea, câinelui miţos îi părea lucru firesc să creadă că îşi va întâmpina mereu lângă gard vecinul.

Într-o dimineaţă, când se îndrepta spre gard, ca de obicei, Thor a observat ceva diferit: Ciupi nu îl aştepta acolo. Şi-a petrecut toată ziua aşteptând şi privind prin gard. Privirea îi devenea tot mai tristă. Dar, Ciupi nu a venit la întâlnire. Ei bine, proprietarii lui Thor au înţeles că Ciupi murise. Însă, nu ştiau prea bine cum să îl ajute pe căţel să înţeleagă ce s-a întâmplat. Au decis să îl conducă pe Thor în curtea vecină, ca să îl mai vadă încă o dată pe Ciupi, înainte să fie îngropat. Acolo, Thor a mirosit împrejur şi apoi a început să chelălăie. Atunci a înţeles că Ciupi nu mai era.

Cu toate acestea, durerea nu a dispărut. Simţea o durere în suflet şi ea creştea tot mai mult. Refuza să mai mănânce şi nu mai alerga după veveriţe. De fiecare dată când arunca o privire spre gard, Thor îşi amintea că Ciupi nu mai era. Atunci, din ochi îi curgea o lacrimă mare. Proprietarii lui au încercat să îl înveselească. I-au dat jucării noi, I-au atras cu oase şi I-au plimbat. Totuşi, câinele nu găsea alinare în nimic.

Într-o zi, pe când privea supărat spre gard, Thor a văzut un căţeluş care alerga de la un capăt la celălalt al curţii vecine. S-a îngrozit. Cum îndrăzneau acei oameni să creadă că Ciupi putea fi înlocuit? A hotărât să nu îl bage în seamă pe noul-venit. Apoi, s-a lungit la umbra unui copac bătrân şi a adormit. A avut un somn adânc şi agitat.

* **Thor** este urmaşul lui Odin, în mitologia nordică: Zeu al naturii, dar şi al fulgerelor şi al războiului.

Pe când dormea, Ciupi l-a vizitat într-un vis special, ca să îi vorbească. El i-a spus:

- Thor, tu suferi deoarece îmi duci lipsa şi îmi duci lipsa deoarece m-ai căutat în locuri nepotrivite. Nu mă mai căuta pe afară... sunt aici, în inima ta!

Cuvintele prietenului său i-au umplut inima. Era o greutate care îl apăsa, dar, în acelaşi timp, îl şi bucura. În vis, a reuşit să îşi mărească sufletul atât de mult, încât să poată fi cuprinşi ei amândoi. În continuare, Thor şi Ciupi au discutat multă vreme, aşa cum vorbesc cei care ţin unul la celălalt.

Când visul s-a terminat, Thor s-a trezit. S-a întins şi a căscat. Deodată, l-a observat pe căţeluş cum îl fixa nerăbdător cu privirea prin gard. Cum se uita la căţeluş, Thor a început să se simtă altfel. Era un sentiment nou. O vreme a rămas nemişcat. A rememorat visul şi s-a lăsat cuprins de mesajul lui special. Apoi, s-a ridicat în picioare şi s-a îndreptat spre gard. Odată ajuns acolo, s-a lungit printr-o despărţitură şi a lins capul îmblănit al căţeluşului. Era un salut specific câinilor.

- Odată, am cunoscut un câine pe care îl chema Ciupi... i-a spus celuilalt.

Când a spus acele cuvinte, a simţit că Ciupi zâmbea.

Tunelul din pădure

Problemele vizate: ignorarea completă a resurselor personale și retragerea în sine: un simptom obișnuit al experimentării unor incidente traumatizante și/sau a unei pierderi mari.

Potrivită pentru: de la vârsta de 8 ani în sus.

Mesajul transmis: Îți poți descoperi și folosi forța proprie ca să evoluezi în viață și ca să te vindeci: „A simțit cum propria lumină a început să capete putere și să o ghideze tot restul drumului, până a ieșit din întuneric!"

Simbolurile și metaforele:- oamenii au început să dispară = pierdere survenită în urma morții, a divorțului sau a unei boli severe;
- tunelul = retragerea în sine;
- vrăjitorul = înțelepciunea subconștientului, factorul schimbării;
- mingea aurie de lumină = adevărul, vindecarea, forța proprie, autocunoașterea;
- au reînsuflețit lumina interioară = s-au reconectat la sursa proprie de forță și de vindecare.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: personajele pot fi de sexe diferite; simptomele prezentate de personajul principal.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fată de 9 ani. Tatăl și sora ei au fost uciși de SIDA. Mama a contactat și ea boala, de la tatăl fetei, și a transmis-o mai departe, surorii. Tânăra în vârsta de 9 ani era singurul membru al familiei care nu avea boala respectivă. O testare psihologică la care a fost supusă a scos în evidență faptul că era atât de retrasă în sine încât nu mai experimenta nici un fel de sentiment pozitiv. Era reticentă la a învăța lucruri noi și la a-și dezvolta personalitatea. Povestea de față pare să o fi ajutat. Și-a îmbunătățit felul de a reacționa la stimuli, în special în școală.

Tunelul din pădure

A fost odată ca niciodată o fetiță veselă pe nume Cristina. Ea locuia împreună cu familia ei. Cristina era atât de fericită, încât aproape niciodată nu era tristă sau supărată. Avea o viață frumoasă și se aștepta ca ea să fie mereu așa. Însă, au început să se întâmple lucruri pe care fetița nu le-a înțeles și nici nu le-a putut controla. Pe neașteptate, lumea s-a întors cu susul în jos. Oamenii din viața ei au început să dispară. Lucrurile s-au înrăutățit mai ales atunci când o vrajă ciudată a căzut asupra ei. Prietenii nu se mai jucau cu ea. A început să se certe mult cu familia, iar notele de la școală erau tot mai mici. De aceea, Cristina a început să se simtă neiubită și tristă.

„Dacă aș putea numai să scap din acest loc, poate că m-aș simți mai bine!", și-a spus în șoaptă. Așa că, a plecat. A mers și a mers, până când a ajuns la un tunel imens, întunecat și stingher. „Mă voi așeza la capătul acestui tunel și mă voi odihni puțin...", și-a spus. Și stând astfel acolo, la deschizătura tunelului, Cristina a început să se gândească la toate problemele pe care le avea. Și cum se gândea ea așa, ceva straniu s-a întâmplat, fără ca ea să fi fost măcar conștientă de acel lucru. S-a lăsat condusă în tunel. Cu cât acorda mai multă atenție problemelor ei, cu atât se afunda mai adânc. La un moment dat, s-a uitat împrejur și și-a dat seama că s-a pierdut în întunericul tunelului.

- Ce mă fac acum? a strigat Cristina. M-am lăsat purtată adânc în tunel și acum nu am nici cea mai vagă idee unde sunt și cum să ies afară...

Acasă la ea, familia a observat că lipsea. Au alertat vecinii și prietenii:

- Cristina s-a pierdut! le spuneau ei celor care veneau să dea o mână de ajutor. Vă rog ajutați-ne să o găsim!

Întreaga comunitate era dispusă să ofere o mână de ajutor, pentru că toți o iubeau pe fetiță. Toți cei care țineau la ea au mers după urmele ei până la tunelul cel mare.

- Eu sunt convins că este în tunelul acela mare! a spus unul dintre orășeni.

Atunci, au început să o strige pe nume. Însă Cristina intrase mult prea adânc în tunel. De aceea, de cele mai multe ori, nici nu le auzea chemările. Iar când le-a auzit, i-a fost teamă să încerce să iasă la lumină.

Una dintre prietenele ei cele mai apropiate, Nicoleta, a ieşit din mulţime şi a spus:

- Am o idee! Îl voi întreba pe vrăjitorul oraşului şi el va şti ce trebuie făcut!

Aşadar, Nicoleta a alergat cât a putut de repede şi i-a spus vrăjitorului despre prietena ei care s-a pierdut. Acesta era o persoană foarte înţeleaptă şi grijulie. I-a spus Nicoletei că prietena ei se pierduse în tunel deoarece lumina ei interioară aproape dispăruse.

- Cristina crede că lumina ei s-a stins! De aceea nu îşi poate găsi drumul afară din tunel! i-a spus Nicoletei.

- Cum o putem ajuta?

Vrăjitorul înţelegea semnificaţia şi puterea tămăduitoare a luminii. Aşadar, a adus o minge aurie de lumină, strălucitoare. I-a dat-o Nicoletei şi a povăţuit-o să o ducă la intrarea în tunel.

- Strig-o pe Cristina pe nume, iar mingea aceasta o va ajuta să îşi găsească drumul afară din tunel, i-a spus el.

Nicoletei i s-a părut un pic ciudat, dar avea încredere în inteligenţa vrăjitorului. El avea o capacitate mai mare de înţelegere decât mulţi alţii. De aceea, cu mingea de lumină în mâini, Nicoleta a alergat cât a putut de repede înapoi în pădure ca să îşi ajute prietena. Acolo, a stat la intrarea în tunel, aşa cum primise instrucţiuni de la vrăjitor. A cerut tuturor celor care se oferiseră să ajute la găsirea Cristinei să i se alăture la capătul tunelului întunecat şi să o strige pe nume.

În tunel, Cristina şi-a dat seama de existenţa luminii. A început să se îndrepte spre ea. În felul acela, ea spera să îşi găsească drumul afară din întunericul tunelului. Pe măsură ce se

deplasa, lumina devenea tot mai clară. Nu după multă vreme, a ajuns aproape de intrarea în tunel, acolo unde prietena ei ţinea în mâini mingea aurie. Apoi, ceva foarte ciudat s-a întâmplat. Lumina a trecut din mâinile Nicoletei, chiar în inima Cristinei. Atunci, fetiţa a simţit cum propria ei lumină interioară căpăta putere. Ghidată de ea, a ieşit complet din întuneric.

Era foarte fericită că a ieşit din tunel. Şi-a îmbrăţişat toţi prietenii. Dar, a păstrat cele mai călduroase dintre ele pentru familia ei.

- Vă mulţumesc că v-aţi dat seama că eram pierdută în tunel şi că aveam nevoie de ajutor ca să ies la lumină! le-a spus.

Apoi a îmbrăţişat-o pe Nicoleta cât a putut ea de tare. Prietena sa i-a povestit depre vrăjitor. Cristina a vrut să îi mulţumească şi lui pentru ajutor, de aceea a cules un buchet special de flori sălbatice.

Când a văzut-o pe fetiţă înaintând spre el cu un buchet de flori în mâini, vrăjitorul a zâmbit. A înţeles că lumina interioară a Cristinei strălucea din nou, pentru a o ghida în viaţă.

Veveriţa şi cutremurul

Problemele vizate: pierderile traumatizante şi subite.

Potrivită pentru: de la vârsta de 10 ani în sus.

Mesajul transmis: Cu toate că orice pierdere implică şi o schimbare, poţi găsi forţa interioară necesară pentru a trage învăţămintele importante din incidentul traumatizant şi pentru a merge mai departe! („Eliberează-te!" a spus. „Găseşte o cale de a ieşi din nou afară din groapă, înapoi la lumină!", i-a cerut spiritul acela. „Eşti destul de iscusit încât să realizezi asta!")

Simbolurile şi metaforele: - cutremur = orice pierdere subită, neaşteptată şi/sau violentă;
- groapă întunecată şi sumbră = depresie, mâhnire.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul veveriţei.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru nişte prieteni al căror copil a fost omorât într-un accident de maşină. Metaforele şi simbolurile sunt potrivite şi pentru alte experienţe.

„Atunci când ţi se închide o uşă spre fericire,
ţi se deschide o alta;
dar, adesea, privim atât de mult timp
spre uşa cea închisă
Încât nu o putem vedea
Pe aceea care fusese deschisă pentru noi."

Helen Keller

Veveriţa şi cutremurul

Nu cu mult timp în urmă, pe un ţărm californian, o veveriţă se bucura de căldura soarelui, aduna nuci şi alerga de pe o piatră pe alta, prin iarba verde înaltă. Adesea, se juca de-a prinselea cu alte veveriţe, în timp ce păsările le zburau pe deasupra capetelor. Nu ştia el prea multe despre lume, dar trăia clipa şi se bucura de viaţă. Fusese născut într-un loc special, scăldat în lumina soarelui şi cu multă hrană.

Totuşi, într-o zi întunecată, un cutremur a zguduit locul pe care se găsea veveriţa. Fără avertisment, aceasta a căzut într-o groapă adâncă. A zăcut acolo acoperit de roci şi de noroi. Soarele nu mai ajungea până la ea. Buimăcită de cutremurul năprasnic, veveriţa abia a avut timp să reacţioneze; a rămas îngropată în întuneric şi în amărăciune. Abia dacă s-a mişcat în zilele care au urmat. Uneori, pe faţă îi curgea câte o lacrimă. În jur totul era încremenit. Din cauză că era atât de întuneric în groapă şi deoarece cutremurul lovise pe neaşteptate, îi era greu să îşi amintească lumina soarelui, iarba cea verde şi nucile pe care le îndrăgise atât de mult. Se gândea prea puţin la veveriţele care au făcut parte din viaţa ei, sau la păsările care i-au zburat de atâtea ori pe deasupra capului. Întunericul gropii era copleşitor. De aceea, simţea că devenise o parte din ea. Veveriţa se gândea arareori la ziua cea de ieri, sau la cea de mâine.

În momentele scurte în care îşi rememora viaţa trăită înainte ca mişcarea cea puternică să deschidă o groapă întunecată, îşi spunea cu convingere:

- Nimeni nu va observa dacă rămân aici pentru totdeauna! Nimănui nu îi va păsa! Nu mai suport să trăiesc aşa! Întunericul acesta este atât de copleşitor!

Şi spiritul veveriţei aproape că a abandonat lupta cu viaţa.

Cu toate că era o groapă foarte adâncă şi întunecată, undeva în adâncul sufletului, veveriţa mai avea o luminiţă care refuza să se stingă. Luminiţa provenea de la un foc ce alimenta forţa interioară a animalului. Ea a început să îi vorbească cu blândeţe. Curând, s-a făcut auzită şi mai tare şi a devenit şi mai puternică.

- Eliberează-te! Găseşte o cale de a ieşi din nou afară din groapă, înapoi la lumină! i-a poruncit spiritul. Eşti destul de iscusită încât să realizezi asta!

La început, veveriţa a ignorat vocea aceea micuţă, plină de rebeliune, pe care o auzea în interiorul ei. Dar devenea tot mai puternică şi nu mai putea fi ignorată. Cu toate că la început rugăminţile au necăjit-o, ascultându-le, veveriţa a simţit o schimbare. Vocea ei

interioară reuşea să stabilească o legătură între amintirile cu iarbă verde, cu lumina soarelui, şi decizia de a ieşi din groapa cea neagră.

Ea a înţeles că va trebui să sape pentru a ieşi la lumină. În consecinţă, a început să sape. Uneori era mai lent, dar alteori era foarte rapid. A continuat să sape până când a reuşit să îşi facă drum spre lumină, afară din întunericul gropii. Afară, ochii i s-au acomodat, astfel încât să poată vedea clar tot ceea ce îl înconjura. Pietrele şi iarba nu mai erau la locul lor, din cauza cutremurului. Dar cerul, soarele, păsările şi alte veveriţe erau încă acolo. Aşadar, veveriţa a lăsat soarele să îi încălzească corpul. Iar mirosurile dimprejur i-au trezit şi mai mult spiritul. Nu după mult timp, veveriţa a găsit o modalitate de a alerga din nou, de a se juca, de a aduna nuci şi de a se bucura de viaţă.

Bineînţeles că nu a uitat niciodată cutremurul. Evenimentele de acest fel au propria lor memorie specială. De aceea, a vârât amintirea într-un loc anume în inimă. Apoi, a reuşit să găsească o modalitate de a petrece mult timp aplecând urechea la învăţăturile spiritului său interior. El îi ceruse să îşi sape drumul afară din întunericul gropii, în lumină.

Zoreaua şi furtuna

Problemele vizate: o pierdere violentă şi subită; efectul devastator pe care îl are o traumă asupra relaţiilor interumane.

Potrivită pentru: de la vârsta de 12 ani.

Mesajul transmis: Îţi poţi folosi forţa interioară pentru a te vindeca după ce ai suferit o tragedie şi pentru a găsi alte noi direcţii în viaţă. („Găseşte-ţi forţa interioară ca să creşti din nou, ca să ajungi la alte tulpini şi să îţi faci noi legături, ca să te încolăceşti în jurul gardului şi să înfloreşti din nou.")

Simboluri şi metafore:- ansamblul de rădăcini = latura cognitivă a individului;
- suporturile de pe gard = relaţiile cu acei oameni care ne oferă sprijin şi care dau sens vieţii;
- furtuna = orice pierdere violentă sau tragică;
- tulpină ruptă = pierderea a cuiva drag;
- tulpinile încovoiate = încordarea ce survine într-o relaţie din cauza pierderii suferite;
- culoarea de un albastru mai puternic a florilor = modul în care te-a afectat tragedia şi care te motivează să mergi înainte.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o femeie al cărei fiu fusese omorât şi pentru anumiţi prieteni al căror fiu fusese ucis într-un accident.

„Deşi viaţa este presărată
cu multă suferinţă,
Ea îţi oferă şi
multe ocazii în care să îţi depăşeşti necazurile."

Helen Keller

Zoreaua şi fortuna

A fost odată ca niciodată o sămânţă de zorea. Un grădinar a plantat-o în sol bogat, lângă un gard din ţăruşi. După un timp, ea a încolţit. Cel care o plantase adora priveliştea pe care i-o ofereau florile albastre care îşi deschideau petalele la fiecare răsărit de soare. El a înţeles că ansamblul de rădăcini al zorelei era foarte puternic, dar că tulpinile trebuiau încolăcite în jurul gardului, pentru a le oferi suport.

În fiecare zi, mulţumită unui soare strălucitor şi unei ploi mărunte şi dese, zoreaua creştea. Pe măsură ce se dezvolta, planta arunca tulpini în toate direcţiile, agăţându-se ici şi colo de gard. Curând, era susţinută puternic. Nu după multă vreme, au apărut şi florile. Albastrul florilor contrasta cu verdele frunzelor şi cu griul gardului. Priveliştea pe care o ofereau la fiecare răsărit de soare era spectaculoasă. Curând, o pasăre colibri a descoperit nectarul dulce al florilor albastre şi a început să le viziteze de mai multe ori într-o zi.

Într-o dimineaţă, o furtună nimicitoare a luat locul ploii mărunte şi dese. S-a abătut asupra pământului însoţită de vânturi puternice, de tunete şi fulgere. O grindină violentă a smuls tulpinile de pe supoturi.

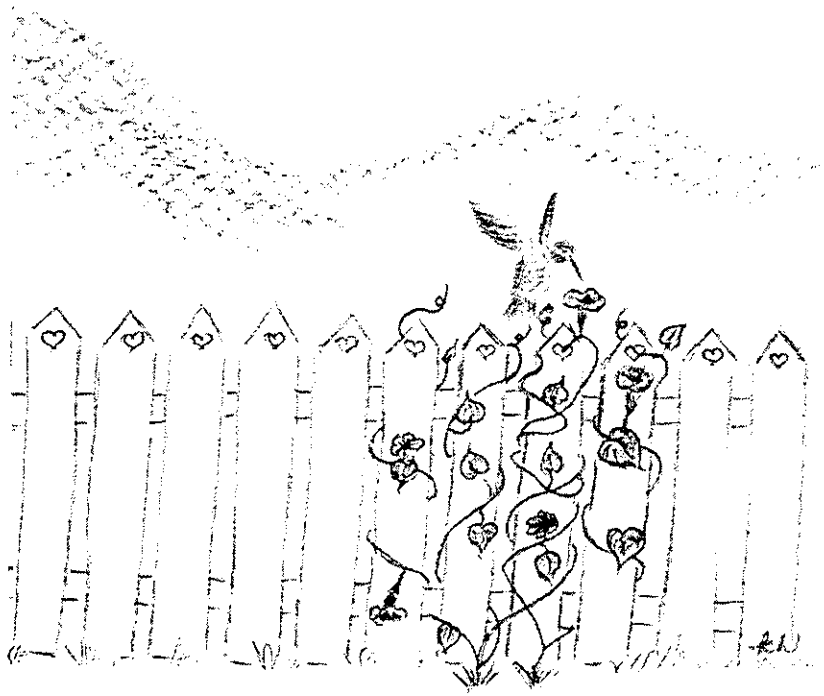
Apoi, furtuna a părăsit acele locuri şi soarele a ieşit dintre nori. Dar, pagubele pe care intemperia le-a provocat plantei au rămas. Multe dintre ramuri nu mai erau încolăcite strâns de gard: atârnau rupte. Florile au fost smulse. Deşi unele dintre ramuri mai erau încă pline de fermitate, sprijinite fiind de gardul din stâlpi, ele rămâneau încărcate într-un mod dureros: încercau să susţină toate părţile rupte şi smulse ale plantei.

Grădinarul care plantase zoreaua şi care o îngrijise a înţeles că furtuna a avut un efect distructiv asupra creşterii ei. El a udat-o, a fertilizat-o şi a rearanjat suporturile, dar fără vreun folos prea mare. Zoreaua era în stare de şoc. Nu mai înflorea şi nu mai creştea. Parcă fusese îngheţată în timp, precum boabele de grindină ale furtunii. Iar povara care apăsa asupra tulpinilor rămase era prea mare. De aceea, păreau predispuse la rupere şi la smulgere. Cât despre voinţa de a supravieţui, dacă ea într-adevăr există la o plantă, fusese serios pusă la încercare.

Nu numai că era supravegheată de grădinarul îngrijorat, dar era vizitată şi de pasărea colibri. Micuţa pasăre venea la zorea zilnic, ca să vadă dacă înflorise din nou. Însă, se întrista atunci când găsea o plantă agăţătoare ruptă atârnând de gard, în locul florilor albastre.

La început, pasărea colibri nu i s-a adresat plantei. Cunoştea prea bine puterea furtunilor violente şi taxa pe care o puteau

percepe. Dar, după o vreme, a început să-i vorbească, aşa cum numai păsările colibri ştiu atunci când îndrăgesc o floare.



- Găseşte-ţi forţa interioară ca să creşti din nou, ca să ajungi la alte tulpini şi să îţi faci noi legături, ca să te încolăceşti în jurul gardului şi să înfloreşti din nou.

La început zoreaua părea să nu audă cuvintele păsării. Dar, colibri a continuat să-i vorbească şi să o provoace să-şi descopere forţa interioară. Era necesară pentru a-şi putea continua dezvoltarea, în alte noi direcţii.

- Vei deveni o plantă diferită de aceea care ai fost, i-a şoptit plantei agăţătoare, dar poţi găsi o cale prin care să fii iarăşi puternică! Poţi înflori din nou! Vei dezvolta tulpini şi frunze care se vor încolăci în jurul gardului!

Din când în când, în timp ce pasărea colibri vorbea, zoreaua părea să aibă un tremur, de parcă ar fi ascultat.

- Fiecare plantă are în interiorul ei o licărire specială de viaţă. Dacă în fiecare dimineaţă vei absorbi lumina soarelui, atunci vei vedea cum licărirea aceea va creşte din nou şi va deveni din ce în ce

mai puternică, a şoptit pasărea colibri. Lumina aceasta îţi va da curajul de care ai nevoie ca să te vindeci şi ca să înfloreşti din nou.

Atunci când pasărea a început să vorbească, zoreaua nu părea interesată să-i răspundă. Dar, pentru că era o pasăre insistentă, şi-a repetat mesajul iarăşi şi iarăşi. După un timp, a observat cum planta se umplea treptat cu o nouă viaţă. Aşadar, a continuat să o viziteze zilnic, transmiţându-i mesaje de încurajare şi de vindecare.

Nu după mult timp zoreaua s-a făcut iarăşi puternică şi sănătoasă. Dacă cineva ar fi privit-o mai atent, ar fi observat locul unde furtuna rănise planta. Totuşi, florile îi erau la fel de frumoase, frunzele erau la fel de verzi şi complexul de rădăcini era la fel de puternic ca în trecut. Iar dacă privea şi mai atent, descoperea că florile aveau o culoare uşor diferită, poate un albastru mai puternic. Era dovada vie că planta aceea agăţătoare vroia să reamintească tuturor că furtuna fusese devastatoare, dar că reuşise să descopere o forţă interioară care a făcut-o mai sănătoasă şi mai puternică, şi care a ajutat-o să reflecte lumina soarelui.